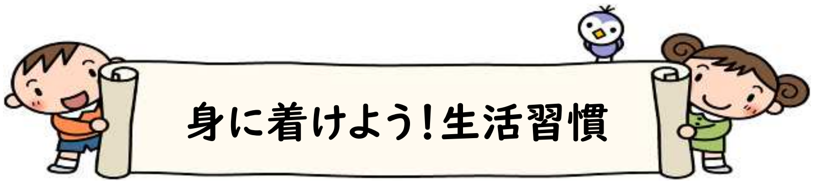
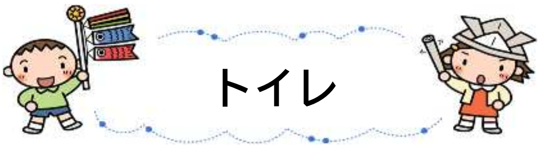


身に着けよう！生活習慣



トイレ

トイレトレーニング

☆トイレトレーニングを始める目安は？

1　からだが発達する

トイレまで立って歩ける、支えなしで座れる、おしっこの間隔が2時間以上空くなどこどもの成長に合わせて進めましょう。

2　ことばの理解ができる

「トイレに行こう」「チー出たね」などのことばが伝わると進めやすいです。

始める前の準備

1　機嫌がよい時にトイレかおまるに座らせよう

トイレやおまるが嫌なところではないと感じられるよう、機嫌がよいときに試してみましょう。

2　絵本や動画で興味を促そう

トイレが題材のものを見せることで、トイレに興味を持つきっかけとなります。

どうすればよいの？

1　おむつが汚れていたらすぐ取り替えよう

きれいなおむつは気持ちよいという感覚を持たせるために取り替えましょう。また大人もこどもの排せつ間隔がつかめます。

2　おしっこ・うんちのサインをキャッチしよう

もじもじする、お尻を押さえるなどのサインを出すようになったら、「チー出たの？」と声かけし、トイレに誘ってみましょう。

3　タイミングを見計らってトイレかおまるに座らせよう

サインがあった時はもちろん、寝起き、食事の前後、 外出前後、お風呂に入る前、寝る前など生活の節目に声をかけてみましょう。

4　出たらほめよう

タイミングよくおしっこやうんちが出たら「チー出たね」「すっきりしたね」などの声かけをし、ほめましょう。

5　慣れてきたらパンツにチャレンジ

こどもから「トイレに行きたい」と意思表示したり、外出先や夜以外はおむつが必要なくなったりしたら、パンツをはかせてみましょう。こどもがはきたい物を選ぶと「早くはきたい！」とやる気が出る場合もあります。

ポイント

おむつがはずれる時期は個人差が大きい

年齢にとらわれず、こどものこころとからだの準備ができてから始めましょう。

失敗はつきものなので失敗しても怒らない

気持ちがよいはずの排せつが、怒られることでトイレ嫌いになってしまうこともあります。失敗が続いて親子共ストレスになるならば中断してもOKです。あせらずゆっくり進めましょう。

トイレの環境を整える

からだが安定するように補助便座や足置きを用意するなど、こどもにとって排せつしやすい環境にしましょう。また、トイレが楽しい空間と思えるよう、こどもが好きなタオルや便座カバーをつけたりするなど、行きたい場所と思ってもらえるような工夫をしましょう。