



3歳を迎える頃から、食事、歯磨き、着替えなど、一人でできることが徐々に増えていきます。基本的な生活習慣を身につけることができるよう、大人がお手本を見せましょう。

☆お手本を見せる時のPOINT☆

- ① 繰り返しの練習が必要ですが、無理強いは禁物です。
- ② 上手にできたらほめ、失敗しても叱らないようにしましょう。
- ③ 家族全員で協力して、お手本を見せましょう。

トイレ

昼間のおしっこ・うんちの失敗が少なくなってきます。遊びに夢中になっている時は、まだおもらしをすることもあります。

4～5歳ぐらいになると、うんちの後に紙でお尻を拭くこともできるようになります。きれいに拭けたかどうか、大人が確認しましょう。

～3歳頃の困り事～ 「トイレトレーニングが進まない」

なぜ起こるの？

3歳頃のこどもの排泄コントロールは未完成です。一人で全部できなくても、焦らず見守りましょう。また、こどものからだと心の準備ができていないうちは、トレーニングをしてもなかなか進みません。



焦らずゆっくり
見守ってね☆

☆対応のポイント☆

1 失敗しても、叱らないようにしましょう！

できたら褒めるとこどもの自信につながり、「自分でトイレができるようになりたい！」という積極的にチャレンジする気持ちが生まれてきます。

2 保護者から積極的に声をかけましょう！

そわそわしたり物陰に隠れたり排泄のサインが見えたら、「おしっこしたいの？」と声をかけましょう。オムツ替えまで終われば、「今度は、おしっこが出たら、〇〇ちゃんから教えてね」と伝えておきます。そして、それもうまくいけば、「次はおしっこが出そうになったら教えてね」といった具合に、スモールステップで褒めながらトレーニングを進めていけば、こどものやる気もアップします。