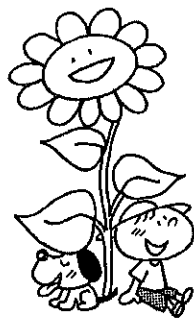


令和5年 8・9月号



おしっこの自立どうしてる？

「そろそろ、おむつ外しを考えているんですけど、いつから始めればいいのでしょうか？」「トイレトレーニングって？」という声をよく聞きます。排泄の自立を考えるには、おむつ交換のときから。赤ちゃんは、脳の発達が未熟なためにおしっこが膀胱にたまと反射的に排泄します。昼夜関係なく回数も1日15～20回と多く、おむつがぬれたことを感じて泣きます。大人がこまめにおむつ交換をし、終わったら「さっぱりしたね。」「気持ちよかったね。」と声をかけていきましょう。「気持ち悪い。」状態から「気持ちいい」ということを赤ちゃんは、経験していきます。こうしていつも気持ちよい状態にしていると気持ちの悪いときは、泣くなどして知らせるようになっていきます。1歳近くになると膀胱に溜められるおしっこの量が増えてきます。1歳を過ぎて歩行を開始し、言葉が話せるようになってくると膀胱におしっこがたまったことを感じられるようになってきます。子どもをよく観察して1日のうちでいつごろ、どんな間隔でおしっこが出ているのかをつかみます。お昼寝から起きた時などおむつが濡れていなくておしっこが2時間位あいた時にオマルやトイレに誘ってみましょう。膀胱におしっこが溜まっているのでタイミングがあればおしっこが出ます。はじめのうちは、オマルやトイレでおしっこが出るのは偶然のことなのです。それが何回か続くとそのうちに誘えばおしっこが出るようになります。オマルやトイレでおしっこが出たときには、「おしっこ出たね。」と声をかけてあげましょう。

① おしっこがジャーと出た感覚を味わって ②おしっこを自分の目で見て ③「おしっこでたね。」を自分の体で感じて、大人に言葉を添えてもらうことでこれがおしっこなんだと理解することができます。ここまでお話してきたことは、トイレトレーニングを始めるにあたって子どもの体の準備が整ってきたということ。子どもの発達には、個人差がありますからオマルやトイレでおしっこが出来るようになる時期も1歳の子もいれば3歳過ぎの子もいます。お子さんの様子を見ながら焦らずにやっていくことが大切です。また、オマルやトイレでおしっこするようになってからもまだ、この頃はある程度しかおしっこを我慢することができません。遊びに夢中になってお漏らししてしまうこともあります。そんな時は、「おしっこでちゃったね。」と大人が受け止め、さっと着替えましょう。排泄の自立は、不快を快に変えていくことです。排泄のサインを受け止めて、気持ちよさを伝えていくことが大切です。

8月の予定 9:30～11:30

9月の予定 9:30～11:30

5日(土)	園庭開放	2日(土)	園庭開放
12日(土)	園庭開放	9日(土)	園庭開放
22日(火)	園庭開放	16日(土)	感触あそびをしよう！身体測定
26日(土)	水と遊ぼう！	30日(土)	園庭開放

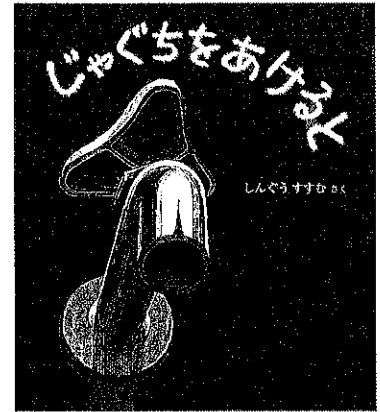
- ・マスク着用は、個人の判断に委ねます。
- ・利用者ご本人の体調不良や風邪症状が見られる方は、ご利用をお控え下さい。
- ・感染症に罹患した場合は、指定された待機期間終了後に体調が良いことを確認し、利用しましょう。

おすすめ絵本

「じゃぐちをあけると」

作・絵：しんぐうすすむ 福音館書店

蛇口を開けて、さあ始めましょう。出てきた水を指ではじいてみて、コップに当てて、スプーンをいれると……。蛇口から出てきた水が働きかけによって美しく不思議な形に変化します。蛇口から出てくる水を触ったときの感触、子ども達は大好き！指や手を出して水に触れた時は、もっとワクワクするはず。読み終わったらすぐに水で遊びたくなるようなお話です。



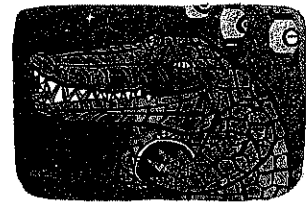
「わにわにのおでかけ」

ぶん：小風さち 絵：山口マオ 福音館書店

夏の夜。眠れないわにわにが戸を開けてみると、みんなが同じ方向へ向かっています。ついていってみるとそこには、なんと鮮やかな光景。わたあめ、お面や金魚すくいをわにわにが楽しんでいます。最後には、大きな花火が！「ど～ん！どど～ん！」夏のお祭りは、子どもにとってどんなに魅力的にうつることでしょう。夏にぴったりのお話です。

わにわにのおでかけ

小風 さちぶん 山口 マオえ



【おいしいてづくりおやつ】

○豆乳プリン

<材料> (子ども1人分+おとな1人分)

- | | | | |
|-------|-------|-------|------------|
| ・豆乳 | 200cc | トッピング | 黒砂糖・・・大さじ1 |
| ・ゼラチン | 5g | | 湯・・・小さじ1 |
| ・さとう | 大さじ3 | | きなこ・・・大さじ1 |

<作り方>

① ゼラチンを50mlのお湯(80℃位：火にかけてやかんの底に小さな泡が出てきたら)で溶かす。

② ①にさとうを加えて、しっかり混ぜてとがす。

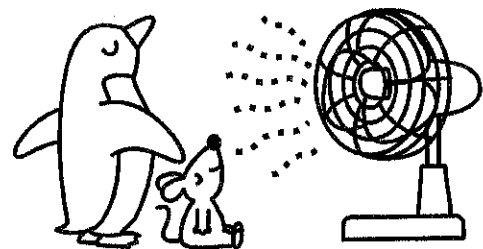
③ ②に豆乳を入れて混ぜる。

④ 型に入れて冷やし固めて出来上がり！

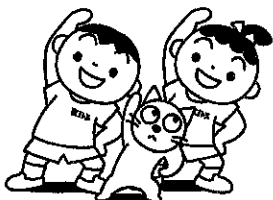
・トッピングしたいとき・・・(なくてもおいしいです！)

① 黒ごとうを小さじ1のお湯でとがす。

② 豆乳プリンの上にかけて、きなこをまぶす。



【育児相談】



お子さんのこと、育児のことで相談がありましたら、お気軽にどうぞ。

電話：452-0203

メール：tenshi@educet01.plala.or.jp