

# ほほえみ

2025 No.232  
4

芽室町子育て支援センターげんき  
芽室町西2条南6丁目1番地  
(めむろてつなん保育所併設)  
TEL 61-3030/FAX 61-3886

いつから始めるの?

## トイレトレーニング



### 見極めポイント

#### \* ひとりで歩くことができる

個人差はありますが、歩く、しゃがむ動作ができるようになると、トイレまで自分で歩いて行ったり補助便座などに安定して座ることができるので進めやすくなります。

#### \* おしっこの間隔が空くようになる

オムツ替えの時に濡れていないなど、目安として2時間くらい排尿間隔が空くようになれば、ある程度、膀胱にためられるようになってきたということです。遊んでいるとき、動作が一時的に止まる、おむつの前に手を当てる、足を広げて不快な表情をするなど、色々なサインがあるので間隔をつかむ目安にもなります。

#### \* 簡単な言葉でのやりとりができる

大人の話す言葉がわかるようになり、自分でも身振りなど交えて意思を伝えられるようになるとトイレへの誘いも理解できます。

### STEP 1 トイレに誘ってみる

お昼寝後や入浴前など、オムツが濡れていないときに誘ってみて、最初は便座に座るだけでOK!偶然タイミングが合って出ることがあるので、その時に「おしっこ出たね」とおしっこを見ながら声をかけます。「出た」「見た」「聞いた」、この3つの感覚を繰り返し体験することでおしっこを認識し排尿の感覚をつかんでいきます。

### STEP 2 日中のオムツをはずしてみる

トイレでの成功率が半分くらいになったら昼間だけ布パンツに切り替えてみるのもひとつ。ここで大切なことは、失敗しても叱らずに「おしっこ出たね」と間に合わなかったことよりも、できたことを褒めながら見守っていきましょう。この時期、後始末や洗濯など普段以上に手間がかかります。大人も子どももイライラせずに向き合えるタイミングで開始することも大切です。

### イヤイヤ期発令中!

イヤイヤ期のトイレトレーニングは悩みのひとつ。トイレに誘うと「いや」、濡れても着替えさせてくれないなど、大人もイライラしがちです。イヤイヤ期のお子さんは、「自分で決めたい」という気持ちが強いので、選択肢や決定権を与えると、自分で決めることはすんなりやり遂げてくれる場合があります。「どっちのパンツにする?」「○○と△△のどっちの後トイレに行く?」など、お子さんが選ぶ活動を取り入れながら進めるのも一つの方法です。しかし、毎回うまくいくとは限りません。「うまく進まないな」と感じたら、一旦中断する期間があっても良いと思います。

### シール貼り作戦

トイレで成功したら好きなキャラクターなどのシールが貼れるシステムです。貯まっていくのが視覚的にわかり、お子さんのモチベーションも上がりますよ!

### ～開放情報～

#### ひだまり保育所

(新生南6線25番地1)TEL62-9930  
見学は随時受け付けておりますので、お問い合わせください。

#### 芽室幼稚園

(東6条3丁目)TEL62-2049  
4月25日(金)10:00~11:15

#### 北明やまと幼稚園

(北明西7線18番地)TEL62-2049  
見学は随時受け付けておりますのでお問い合わせください。

#### めむろかしわ保育園

(東4条5丁目)TEL62-2688  
4月26日(土)10:00~11:00

#### めむろてつなん保育所

(西2条南6丁目)TEL62-2249  
4月19日(土)10:00~11:00

☆予定変更となる場合がありますので、ご利用の際は各施設へお問合せください。

# 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 すぐすぐ広場 (東めぐろコミュニティ センター) 10:00~11:30	3 すぐすぐ広場 10:00~15:00	4 あかちゃん広場 10:00~11:30 子育て広場らいむ (保健支援センターらいむ) 10:00~11:30	5
			出張あかちゃん広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F 機器室 13:30~15:00			
6	7 すぐすぐ広場 10:00~11:30	8 すぐすぐ広場 10:00~11:30	9 わんぱく広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F かしわホール 10:00~11:30	10 すぐすぐ広場 10:00~15:00	11 あかちゃん広場 10:00~11:30 子育て広場らいむ (保健支援センターらいむ) 10:00~11:30	12
	すぐすぐ広場 13:30~16:00		出張あかちゃん広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F 機器室 13:30~15:00			
13	14 すぐすぐ広場 10:00~11:30	15 すぐすぐ広場 10:00~11:30	16 わんぱく広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F かしわホール 10:00~11:30	17 すぐすぐ広場 10:00~15:00	18 あかちゃん広場 10:00~11:30 子育て広場らいむ (保健支援センターらいむ) 10:00~11:30	19 すぐすぐ広場 10:00~11:30
	すぐすぐ広場 13:30~16:00		出張あかちゃん広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F 機器室 13:30~15:00			
20	21 すぐすぐ広場 10:00~11:30	22 すぐすぐ広場 10:00~11:30	23	24 すぐすぐ広場 10:00~15:00	25 あかちゃん広場 10:00~11:30 子育て広場らいむ (保健支援センターらいむ) 10:00~11:30	26
	すぐすぐ広場 13:30~16:00		出張あかちゃん広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F 機器室 13:30~15:00			
27	28 すぐすぐ広場 10:00~11:30	29 <b>昭和の日</b>	30			
	すぐすぐ広場 13:30~16:00		出張あかちゃん広場 (保健福祉センターあいあい) 21 1F 機器室 13:30~15:00			

- 👉マークの日は助産師、
- 😊マークの日は管理栄養士、
- ❤️マークの日は保健師が来て  
相談に応じます。
- 👉マークの日は図書館司書が来て  
本の貸し出しができます。

対象：1歳以上～就学前までのお子さんと保護者

- すぐすぐ広場
- わんぱく広場
- 子育て広場らいむ

対象：妊婦・〇歳のお子さんと保護者

- あかちゃん広場
- 出張あかちゃん広場