

令和6年度 子育て支援つうしん

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和6年7月1日発行

今回の
テーマ

子育て支援アンケートの「悩んでいること」「聞いてみたいこと」の中で、1番多かった『排泄』『着脱』について、園での取り組み方を交えながらご紹介していきます。



排泄

排泄の自立は、おむつの交換をすべて大人に委ねる生後すぐから始まっています。(いつもきれいにしてもらっている感覚が自立の出発点です。)大人の細やかな援助と子ども一人一人の育ちに合わせた働きかけによって自立していくものです。トイレで排泄することは気持ちの良いこと(清潔であること、すっきりすること)という感覚を持たせてあげましょう。

男女の体の作りの違いから、男の子のほうが「おしっこが出た感覚」がわかりづらいと言われています。そのため女の子よりもトイレトレーニングのスタートが遅れたり、長かったりすることがあるそうです。



おとこのこ

おとこのこならではのサイン

- おしっこが溜まってきたときに、陰部を触るようになる。
- おしっこを我慢するとき、股をぎゅっと閉じたり、足をモジモジさせたりする。

このようなしぐさは、「おしっこがしたい」と感じているサインです。

立ってする?座ってする??

- 最近では、大人の男性でも「座ってする」人が増えていますが、こども園や学校などでは立ってする形式のトイレが多いので、最終的には「どちらでもできるようになる」ことが必要です。
- トイレトレーニングの順番としては、最初は補助便座やおまるなどで「座ってする」ことから練習し、その後「立ってする」ことを覚えていくと良いでしょう。



※Benesse こどもちゃれんじ引用
詳しくはこどもちゃれんじをご覧ください。



おんなのこ

拭きかたは?

- 女の子の場合、「おしっこは前から、うんちは後ろ側から拭く」のが基本です。小さいお子さんの場合は手が短く、うんちを拭くとき後ろから手が届かない場合がありますので、その場合はお家の方が拭いてあげましょう。(うんちを前から拭くと尿道に便がついてしまい「尿路感染症」を起こしてしまう場合があります)
- おしっこを拭くときは「ゴシゴシ」ではなく「ポンポン」と押さえるようにして拭きましょう。

飛び散らないようにするには?

- 足を大きく開いた状態で座らせることが飛び散る主な原因です。便座から落ちない程度に前傾姿勢で座らせるようにしましょう。

和式トイレ

- 学校や公園で見かけますが、女の子は足を開いてしゃがむ(バランスをとれる)ことができるようになるまでは一人で行うことは難しいので、大人の介助が必要です。うんちの際に便器後部からはみださないよう、中心近くに立ち、便器をまたいでからパンツを膝まで下ろしてしゃがむことがポイントです。



園でのトイレトレーニング



- ・ひとひ歩きが安定する。
- ・簡単な言葉が理解できるようになる。
- ・排尿間隔が長くない(だいたい2~3時間)オムツが汚れることが少なくなる。

以上のことができるようになってきたら、オムツがとれることを目標に本格的にトイレトレーニングを開始します。

(オマルトレーニングは、お昼寝明けにおむつが汚れていない子どもから順に発達や時期を見て開始しています。)

◎トイレトレーニングは一進一退ですので、絶対に叱らないことがポイントです。

◎薄着で洗濯物が乾きやすい夏がおすすめの季節です。

- ①子どもの排尿間隔をつかむ
- ②トイレに誘う
- ③トイレに座って成功があるようならトレーニングパンツまたは布パンツへ
- ④安定して成功するようになったら誘わないで待ってみよう
- ⑤出る前に知らせられるようになる→自立への第一歩

子どもによって個人差があるので、大切なのは年齢ではなく子ども一人一人の成長に合わせて開始時期を決めています。

遊びを中断しても『帰ってきたらまた再開できる』という見通しが持てるように誘うことでスムーズにトイレに行けるように促しています。

自分の体から『おしっこがでる』という不思議さに出会える初めての体験ですので、ポジティブな感情を言葉にしていきながら関わり、成功を共に喜び合っています。



トイレトレーニングを進める中で、気づいたらうんちだけできない・・・と悩んでいるご家庭は意外と多いようです。年齢が上がっても、うんちだけは別というお子さんもいます。

小さいお子さんのポイントとしては・・・

- ・お子さんがいつも便をする時間のパターンをつかみ、トイレに座らせてみる。(足がつかないと踏ん張れないので、つかない場合はステップを用意したりオマルに座らせたりしてみる)
- ・便意は表情に出やすいので、その際に座らせてみる
- ・うんちが落ちていく感覚が怖い・水が跳ねるのが気持ち悪いなど、子どもがトイレでうんちを嫌がる理由を先回りして防止する(トイレットペーパーを便器の中にふわっと敷いてみるなど)

以上の点を参考にしながら、きっかけ作りを工夫したり根気強い対応をすることをおすすめします。



着脱

2歳

Tシャツなどの洋服はまだ自分で頭を通すことが難しいため頭を通すところまで手伝い、それから片腕ずつ通すように導きましょう。ズボンは立って履こうとすると、バランスを保てないため低い椅子を用意し、座って履くことから始めましょう。

上手にできなくても自分で着替えをしようとしたことを認めて褒めてあげることが効果的です。停滞することはありますが、気持ちや時間にゆとりを持つことを忘れずに...

3歳

洋服は自分で頭を通して着替えることができきますが、洋服の前後がまだわからないことも多いので、前側を下にしておくように教えると迷わず着ることができます。

きがえ



4~5歳

前開きボタンやファスナー付きの洋服も徐々にできるようになってきますが、一番上のボタンは見えにくいのでサポートしてあげましょう。また裁縫用のファスナーパーツで練習するのもいいでしょう。



着替えがしやすい服選びが大切

- ・飾りのないシンプルなデザイン
- ・伸縮性がある生地
- ・首回り、袖口、裾などゆとりのあるサイズ感
- ・上着は被るタイプ
- ・季節にもよるが、長袖長ズボンより半袖半ズボン
- ・ズボンはウエストがゴム

