

# トイレトレーニング

ヒント!



トイレに行くのを嫌がり、オムツが外れません



いつから始めるのがいいのでしょうか

保育園、幼稚園の入園にむけて、トイレトレーニングを始める方もいらっしゃるかと思います。トイレトレーニングをするにはこどもの成長に合わせたタイミングで始めることが大切です。

## トイレトレーニングの始め時は？

こんなサインがそろったらトイレトレーニングを始めましょう。

- ・おしっこの間隔があき、おむつが2時間程度ぬれない
- ・トイレに自分で座ることができる（座位が保てる）
- ・おしっこ、うんちが出たことを教えてくれる（自分で出たことがわかっている）



個人差が大きいので、こどものペースに合わせて進めていきましょう。

おしっこを溜められるようになってきたら、トイレトレーニングを始めていきましょう。みんなたくさん失敗しながらできるようになっていきますので慌てなくても大丈夫です。

★朝起きた時、お昼寝の後、遊びが途切れた時など生活の節目で声をかけていきましょう。

★トイレに行きたい時、動きや表情に現れることがほとんどです。もぞもぞした動きをする、眼や手の動きが止まるなどのサインがあったら、見逃さずに誘ってみてください。

★トイレが嫌な場所・怖い場所にならないように、こどもの好きなものを飾ったりして、ゆったりとした気持ちで誘いましょう。

★トイレでできた時には、褒めてあげましょう。こどもの次のやる気につながります。

ご相談のある方はお電話ください

港南福祉保健センター こども家庭支援課  
こども家庭支援相談 847-8439

