

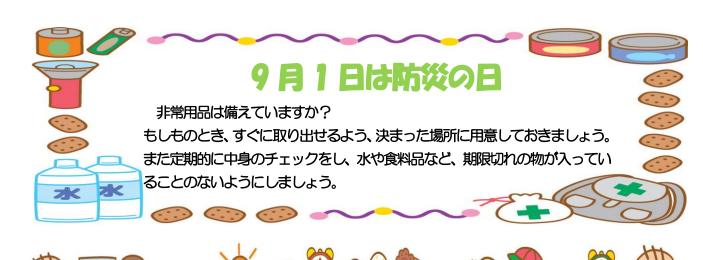
# 保健尤多人

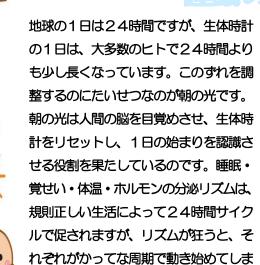
キッズアカデミー保育園

2018 • 9月号

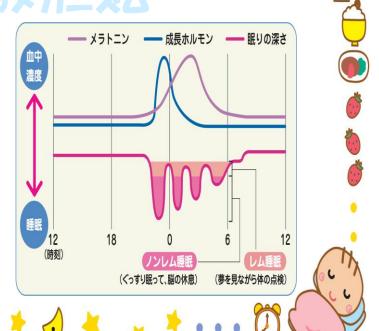
連日の気温が、体温を上回る猛暑日の続いた今年の夏でしたが、保育園では水しぶきの中で大歓声をあげる子どもたちの姿に『子どもと一緒なら暑い夏もいいな』と夏の醍醐味を感じました。

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。元気に活動に向かえるよう、今一度子どもの健康生活を見直してみましょう。





います。



# 排泄の自立Q&A

# Q1、トイレトレーニングは夏でないとダメ?

#### A: 冬でもだいじょうぶ

時期が来たらいつでも、冬から始めてもOKです。ただ夏と比べて、 次のようなやりにくい点があります。

- ・寒いとおしっこの間隔が短く、回数も多くなるので、リズムがつかみにくい。
- 厚着になるので、着脱に時間がかかる。
- ・厚着になるので、失敗したときの洗濯物の量が増える。 これらのことを理解したうえで、取り組みましょう。



## Q2、兄は早かったのに、妹はなかなかおむつが取れません。

A:きょうだいでも、ひとりひとり違います。

きょうだいでも同じように育てているつもりでも、 おむつが取れる時期には

個人差があります。男の子だから、女の子だから、ということもありません。

子どもの前で「お兄ちゃんは早く取れたのに・・・」

などと言うと逆効果です。

ひとりひとり違うことを理解したうえで、ゆったりとした気持ちでかかわりましょう。

### Q3、毎晩おねしょをします。夜、起こしてトイレに行かせたほうがいいですか?

A: 夜中には起こさないほうがいいでしょう。

尿の量を少なめにして、濃い尿を作るホルモン (抗利尿ホルモン) は夜寝ている間に多く分泌されます。 睡眠を妨げると、ホルモンの分泌がすくなくなり、

おねしょが治りにくくなります。



看護師 平野 厚子