

おむつを外すチェックシート

- ☐ チェック1
1人でトイレまで歩いて行ける。
- ☐ チェック2
おしっこ前後に「しぐさ」があり、おしっこを感じている。
※膀胱に尿がたまっているのを感じ、トイレに行くまで我慢するということが大切です。
- ☐ チェック3
おしっこの間隔が2時間～3時間ぐらい空いている。



3つチェックで
トレーニング開始

子育ての中でおむつ外しは大きな悩みのひとつではないでしょうか。適切な時期に子どもの自立の一步として始めてみましょう。

おむつを外すタイミング

こんにちはは保健師です

トレーニングを始めよう

ステップ
1

トイレに誘ってみよう

最初は座るだけでOK。偶然でも成功したら褒めましょう。人の「おしっこ姿」を見せることも大切です。

【誘うタイミング】

- ▷起床後・昼寝後・就寝前にぬれていない
- ▷外出前・入浴前にぬれていない
- ▷おむつ交換から2時間たってもぬれていない

ステップ
2

布パンツに変えてみよう

布パンツでは、おしっこが足を伝うため、「おしっこが出た」感覚を認識しやすくなります。

暖かい季節は練習の良い機会です。しかし、失敗が親の負担になり、イライラするなら、先延ばししましょう。

ステップ
3

知らせてくれるのを待とう

おまるやトイレでの成功率が上がったら、「出そうになったら知らせてね」と、自分で感覚をつかめるよう促します。失敗しても「叱らない」が秘訣です。

おむつ外し Q&A



Q 自然に外れるのを待っては駄目ですか。

A おむつに排尿することが当たり前になると、トイレでの排尿が難しくなることがあります。2歳半～3歳になるころにはトレーニングを始めましょう。

また、近年トレーニングの開始時期が遅れる傾向にあります。紙おむつの使用は排尿の自立に影響を及ぼさないとされています。しかし、排尿後すぐにおむつを交換し、快・不快の感覚を育てることは大切です。

Q おしっこはトイレでできるのに、なぜかうんちができません。

A 踏んばれずいきめない、うんちが硬いなどで、トイレでの排便が難しい場合もあります。便座に腰かけた際、足が地面に着くように踏み台を置いたり、食生活を工夫したりすることで改善することがあります。試してみましょう。

また、うんちは自然なものの、排便は楽しいことを伝えるのに、絵本なども役立ちます。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

秋の山野草展示会を開催します

水巻山野草会
は秋の展示会を開催します。

秋の草花を見て、季節の変化を感じてみませんか。会員一同お待ちしております。



●とき

▽10月5日(土)

午前9時～午後5時

▽10月6日(日)

午前9時～午後3時

●ところ 中央公民館

●問い合わせ 詳しくは水巻山野草会(森本) ☎202局3630番へ

曲も踊りもオリジナル
「大好き中央」盆踊りを披露

自治会オリジナル曲「大好き中央」の盆踊りバージョンを作成。8月2日、中央区ふれあい公民館で曲と踊りをお披露目しました。

盆踊りで世代を超えた地域の交流を深めようと作ったもので、お披露目会でも子どもやお年寄りが輪に加わって踊りを楽しみました。

●中央区

いさぎひょっとこ隊
笑いから幸運を引き寄せる!

8月13日、伊左座区の盆踊りでひょっとこ舞を踊り、会場が笑いに包まれました。

伊左座区では笑いから幸福を運ぼうと「いさぎひょっとこ隊」を結成し、月1回練習をしています。この舞は面を付けて踊り、多くの人に笑顔を届けるおもてなしの踊りです。今後はいろいろなイベントに参加していく予定です。

●伊左座区

みんなの
掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

みずまろを折り紙で作り、色紙に描きました



●折り紙ボランティア水巻



第1回水巻町親子ビーチボールバレー大会(敬称略)

●8月11日●町民体育館●参加者24人

①ロゼB

