

# 令和2年度 子育て支援つうしん

発行：社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和2年 8月1日発行

## 今回のテーマは？

昨年度の子育て支援アンケートの中から、心配なことについての中で1番に選ばれた『排泄』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たいと思います。



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ひとり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。

## おとこのこ

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。

## おとこのこならではのサイン

- おしっこが溜まってきたときに、おちんちんを触るようになる。
- 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。

## おんなのこ

女の子はかわいいものが好きなので、トイレに好きなキャラクターのものをを用意しておくなど、まずはトイレに興味を持つところから始めていき、慣れてから便座に座らせていきましょう。

## 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った主な原因です。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言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

- ひとり歩きが安定する。
- 簡単な言葉が理解できるようになる。
- 排尿間隔が長くなり(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。目安：11か月~)

## おねしょと夜尿症のこと

こども園では、入園のしおりにこちらの資料を添付してお渡ししています。参考にしてみてください。

### おねしょのしくみ

おねしょは夜眠っている間に作られる尿の量と、尿をためる膀胱の大きさとのバランスがとれていないために起こります。夜間につくられる尿の量が多すぎたり、膀胱が小さすぎたりすると、おねしょになります。

### おねしょと夜尿症

どちらも眠っている間におもらしをすることをいいますが、幼児期にするのを「おねしょ」といい、5~6歳を過ぎても月に数回以上おねしょをすることを「夜尿症」として区別しています。おねしょをする子どもは、2歳で2人に1人、5歳で5人に1人…と次第に減っていきませんが、6歳児に10~20%、小学校高学年でも5%に夜尿症がみられます。

### 幼児期のおねしょ

幼児期はまだ、夜間の睡眠も安定せず、膀胱の機能も未成熟なので、おねしょはめずらしいことはありません。成長にしたがい睡眠が安定することによって、抗利尿ホルモン(尿量を抑えるホルモン)が夜間にたくさん分泌されるようになって尿量が減り、また、膀胱も大きくなってためられる尿量が増えるために、次第におねしょをしなくなります。小学校に入ることになってもおねしょが続く場合には、「夜尿症」と考えて、生活の工夫や医療機関の受診を考える時期です。

### 子どもへの三つの配慮

- 起こさず!** 夜ぐっすり眠ることで抗利尿ホルモンがたくさん分泌されるようになり、夜の尿量が減っていきます。
- あせらず!** おねしょは生理的な発達の個人差に影響されます。あせらずに成長を見守りましょう。
- おこらず!** 自分の意志でコントロールできないことをおこられても、子どもはつらいだけです。

### 家庭でできるおねしょ対策

- ◆夜中に起こさない  
おしっこを減らすホルモンは、ぐっすり寝ることでたくさん分泌されます。また、起こしておしっこをさせると一晩しっかりとためようとする膀胱機能の発達をそごないます。
- ◆トイレをうながしすぎない  
幼児期にはおしっこをまんささせる必要はありませんが、トイレをうながしすぎないようにしましょう。学童期になると、膀胱はおしっこをまんさすることで大きくなります。
- ◆寒さ(冷え)対策  
寝る前にゆっくりに入浴してから足を温め、ふとももも温めておきましょう。
- ◆規則正しい生活  
早寝早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。
- ◆水分のとり方に工夫  
朝食、昼食はしっかり水分を摂り、夕方以降はなるべく控えましょう。

- ①子どものおしっこの間隔をつかむ
- ②おしっこに誘う
- 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。

## トイレでうんち

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。4・5歳、中には小学生にな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)

意図的にパンツにする・うんちをしなくなったら、おむつに履き替えて、そこにうんちをする…そのような長引き気味のお子さんは、

- 親がいくら言ってもダメな状態で、その子自身が「これは変だ」と思うことで自然に卒業するタイプ
  - お泊りなど日常ではないイベントをきっかけに卒業するタイプ
- に分かれるそうです。長引きによる習慣化はとても根強いので、その子の自発的な動きを待ちつつも、上手にきっかけを作る工夫をすることをおすすめします。

トイレトレーニングの際に、園でよく読まれている絵本のご紹介です!