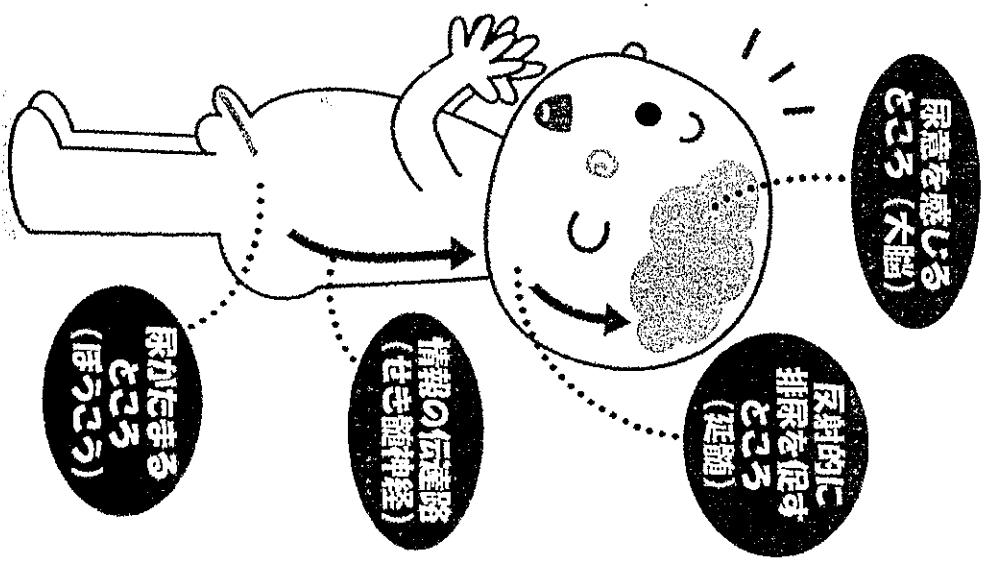


# よけんどり

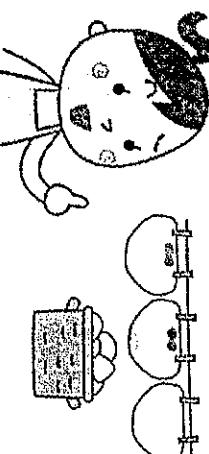


生まれたばかりの赤ちゃんは、大脳が未発達なため、尿意は感じず、ほうこくに尿がたまると、延髄の反射で尿ができます。その後、一人歩きができる、ことばを話すといった成長にしたがい、大脳の働きが活発になることで、尿意を感じられるようになります。

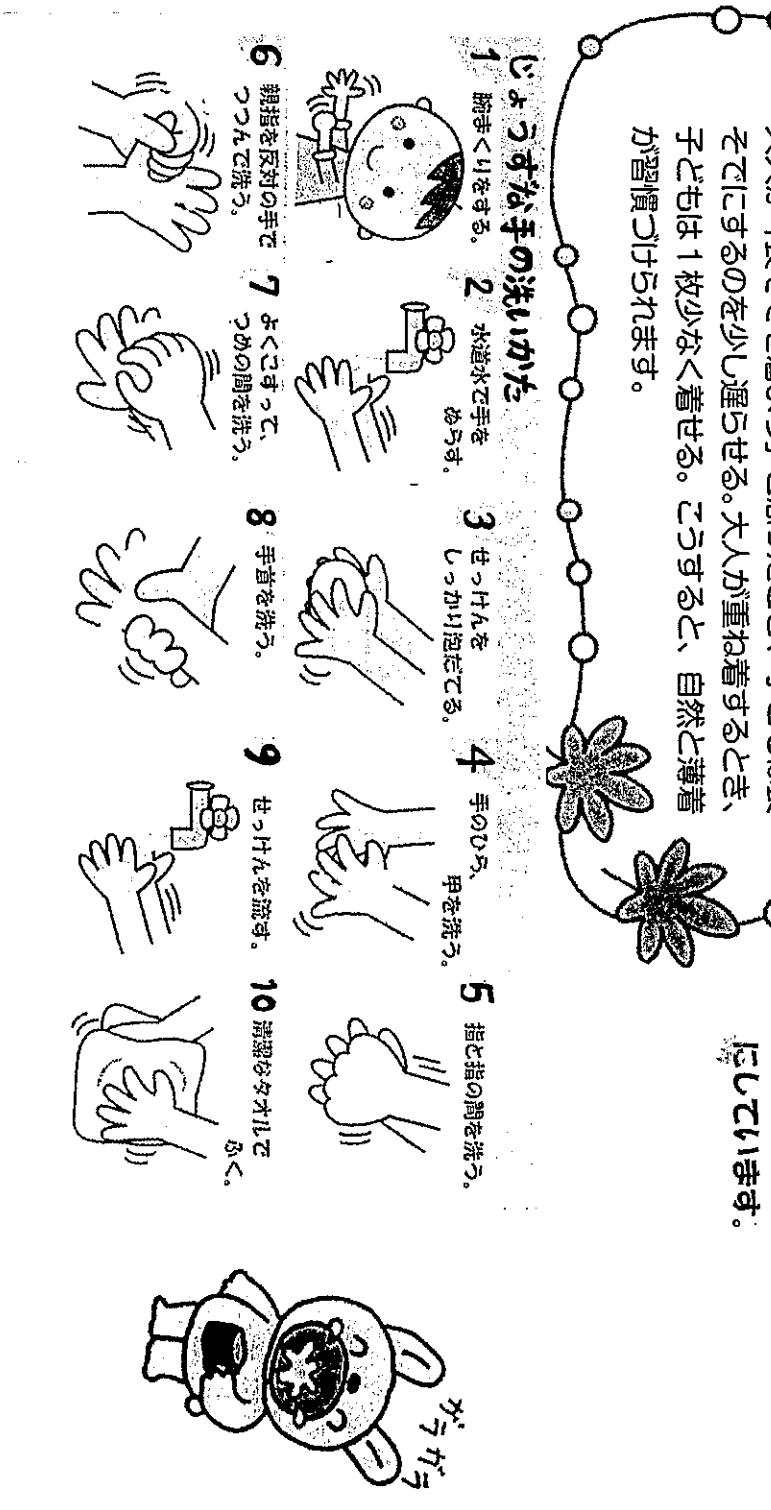
つまり、神経回路が発達すると、「ほうこくがいっぱいになると尿をためておく」→「尿意を感じて、大人に知らせるか、自分からトイレに行く」→「トイレに行ってから排尿する」というように自立していくのです。

## 排せつの自立 Q & A

- Q 1 トイレトレーニングは夏でもいいじょう。
- A 1 夏と比べて、次のようにやりにくい点があります。  
●寒いと、おしつこの間隔が短く、回数が多くなるので、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。  
これらのこと理解したうえで、取り組みましょう。



- Q 2 児は早かつたのに、妹はなかなかおむつが取れません。  
A 2 きょうだいでも、ひとりひとり違います。  
きょうだいで同じように育っているつもりでも、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。



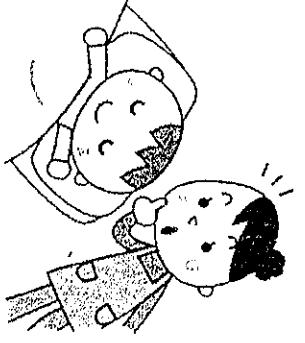
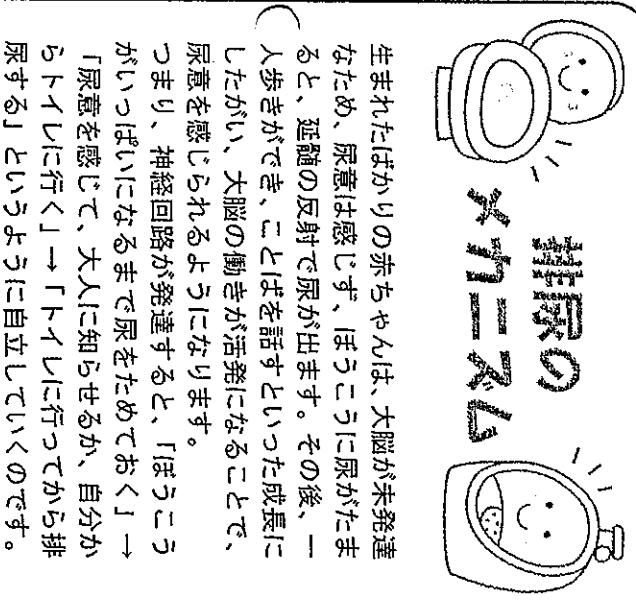
肌寒くなつくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

## 薄着の習慣は未からスタート

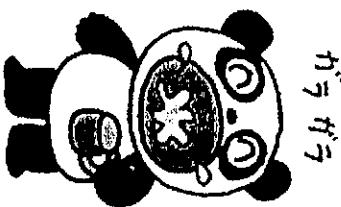
平成27年 12月 発行  
浦添市勢理客2-1 8-27  
園長：比嘉 富子  
担当：たんぽぽ組

子ども達が待ちにしている

クリスマスにお正月。年末年始は、外出や来客など多く、生活リズムが乱れがちです。体の中も、早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないようになりましょう。新しい年、また元気な姿に会えることを楽しむにしていきます。

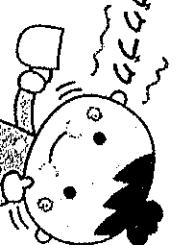


尿の量を少なめにして、濃い尿を作るホルモン（抗利尿ホルモン）は夜寝ている間に多く分泌されます。睡眠を妨げるホルモンの分泌が少なくなり、おねしょが治りにくくなります。



## 効果的なうがいのしかた

- ①ぶくぶくうかい うかい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。  
いを1回したあと、がらがらうがいをするほど繰り返しましょう。



- ②がらがらうかい うかい液を口に含み、どの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらして、吐き出す。

※うかい液は、水道水でもOK。