

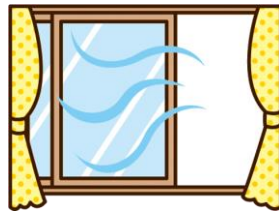
あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



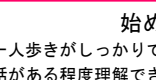
乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きしましょう



## トイレトレーニング



### 始める時期

- 一人歩きがしっかりできる
- 話がある程度理解できて簡単な受け答えができる
- おしっこの間隔があいてきている

### おむつ卒業までの3ステップ

1. トイレに慣れる  
おしっこが出そうな頃合いを見計らって、トイレに座らせたり、抱きかかえて促してみよう。特に、朝起きた時やお昼寝の後でおむつが濡れていない時がチャンスです。
2. 誘われてトイレに行く  
トイレに慣れてきたら、子ども自身がおしっこをしたいタイミングに気付けるように声をかけてみましょう。「おしっこしようか」とトイレに促すことで、尿意や便意をしっかりと自覚させます。
3. 自分から教える  
言葉で表現できなくてもパンツを脱がせてとせがんだり、手を引いてトイレに行くことを見られるようになります。態度で示すことができた時は、教えてくれたことを褒め、排泄はトイレであることを認識させましょう。



### 月齢・年齢別おしっこ・うんちの回数

| 月齢・年齢  | おしっこ  | うんち   |
|--------|---|---|
| 0カ月    | 1日10～20回<br>1回量はごくわずか。                            | 10回近くすることも<br>徐々に回数は減ってきます。                                 |
| 1～4カ月  | 強く泣いたり体を動かしたりした<br>ただけでも、腹圧がかかって反<br>射的におしっこが出ます。 | 個人差は大きいものの、ミルクの乳児は回<br>数が少なめになる傾向があります。                     |
| 5～6カ月  | 1日10～15回<br>6カ月頃から、お昼寝の時や<br>夜間のおしっこが減ってきます。      | 1日2～4回<br>離乳食開始直後は、一時的にゆるくなっ<br>たり、逆に便秘気味になることもありま<br>す。    |
| 7～8カ月  | おしっこが出ると、泣いてサイ<br>ンを送るようになります。                    | 食べ物により、色や固さが変わったり、食<br>べた物がそのまま出ることも。                       |
| 9～11カ月 | 9カ月頃から、昼間の回数が減<br>り、量がぐっと増えます。                    | 離乳食が進むにつれ、うんちは固くなり、<br>色も黄色から茶褐色に。                          |
| 1～2歳   | 1日10回<br>一晩おしっこをしない日が増<br>えます。                    | 1日1～3回<br>うんちをする時間帯がほぼ決まっ<br>てきます。色、固さ、においも大人に近<br>付きます。    |
| 2～3歳   | 1日7～9回<br>出た後で、おむつやパンツを<br>気にするそぶりが出てくる事<br>も。    | 1日1～2回<br>うんちをする時、物陰に隠れたり、じっ<br>としているなどの様子が見られるよう<br>になります。 |
| 4～5歳   | 1日5～6回<br>トイレまで我慢できるようにな<br>ります。                  | 1日1～2回<br>トイレまで我慢できるようにな<br>ります。                            |