

子育てワンポイント

トイレトレーニングの進め方

おむつをいつ、どのようにはずすのか、親にとっては悩ましい課題のひとつです。

おしっこの間隔が長くなり、尿意を感じ始める1歳頃から2歳半頃にかけて次の4つのステップで、トイレトレーニングを進めてみましょう。

★ステップ0：子どものおしっこの間隔を確かめよう

スタートのめやす

- 一人ですける
- 言葉をある程度理解し、片言で話せる
- おしっこの間隔が1時間半～2時間くらいあ

おしっこが出そうなサイン

- もじもじして落ち着かない
- ズボンやパンツに手をかけて下ろそうとする
- オムツの前に手を当ててトントンする

★ステップ1：おしっこに誘ってみよう

誘うタイミング

- 朝起きたとき、外出前、就寝前などがオムツがえのタイミング。
- 遊びを中断して連れて行かれるとトイレ嫌いになってしまう逆効果です。

排尿の3つの感覚を大切に

- 「チーが出る」
 - 「チーを見る」(自分がしたおしっこをみせる)
 - 「チーを聞く」(チー出たねと言葉かけをする)
- この3つの感覚を繰り返し経験するうちに「おしっこをする」ことを学んでいきます。

★ステップ2：布パンツにしてみよう

いつ布パンツに切り替える？

- 外出する時は必要に応じてトレーニングパンツやオムツを併用してみましょう。
- おもしろい、「チーを見る」機会です。おしっこの間隔があいてきたら思い切って布パンツにしてみましょう。

★ステップ3：誘わないで待ってみよう

- トイレに誘った時失敗無くおしっこができる回数が増えたら、今度は自分から「おしっこ」と予告するのを待ってみましょう。

おしっこが溜まる感覚を感じさせて

- なかなか自分から告知しない場合、誘うタイミングを遅らせて、膀胱におしっこが溜まった感覚を子どもに感じさせましょう。

★Goal：出る前に予告できれば完了

- 一度完了したと思っても、安定するまでには1～2ヶ月かかります。後戻りしてしまうこともありますから、焦らずに待ってみましょう。
- 失敗しても叱らない事が大切です。

※寒い時期はおしっこの回数も増え、厚着のことから失敗しがちですが、2歳半から3歳になったら季節には関係なく始めましょう。

育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ
2月13日(金)	10:00～11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年10月生まれ。2歳6か月児相談は平成24年8月生まれ。 ※内容：身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。 ※午後の相談会では、「おっぱい相談」も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。 (☎42-5633)
	13:00～14:30	吉田町 美土里町 高宮町			
2月27日(金)	10:00～11:30	甲田町			
	13:00～14:30	向原町 八千代町			

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます、事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ～すくすく離乳食～

★お口の発達にあった離乳食をすすめよう！★

赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など分かりやすく説明します。離乳食を作って試食をします。

日	時	場所	申込期間	対象	持参物
2月20日(金)	10:00～11:30	中央保健センター 3階	2月13日～ 2月19日	★生後5か月児～ 1歳6か月児と その家族	お茶・タオル

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※参加希望の方は、保健医療課(☎42-5633)へお申し込みください。
受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く
Email: sukusuku@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。)

のびのび教室 ～親子でクッキング～

★一緒に料理にチャレンジしてみよう！★

親子で一緒に料理を作ります。いろいろな料理にチャレンジしながら、「おいしい!楽しい!うれしい!」を感じることを大切にしてみよう。

日	時	場所	申込期間	対象	持参物
2月18日(水)	10:00～13:30	クリスタルアージュ 101	2月12日～ 2月17日	★1歳7か月児 から未就学児 とその家族	お茶・タオル・ エプロン・ 三角巾

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※参加希望の方は、保健医療課(☎42-5633)へお申し込みください。
受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く
Email: sukusuku@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「のびのび教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、年齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。)

ハッピープレママサロン

～妊娠中からの子育てを応援します～

日	時	場所	内容	担当
2月17日(火)	13:30～15:30	中央保健センター 3階	第2回 「輝くママになろう!」 ★妊娠期・授乳期ママの栄養 養三講座♪ ★妊娠中のデンタルケアと 赤ちゃんのお口の話し♪	栄養士 歯科衛生士 保健師

【対象者】妊婦さん(状態が安定している方)と家族

【持参する物】母子健康手帳・お茶等

【参加と託児】参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。

今回は3月3日(火)「赤ちゃんのお世話～沐浴・抱き方・おむつ替えにチャレンジ」を予定しています。

※予約先：保健医療課 ☎42-5633



寒稽古にて、甲田文化センターミュージアムから江の川に向けて走り出す子どもたち(1月11日(日)撮影)

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわり、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

●持参するもの お茶・タオル・着替え

日	時	保育所(園)名	内 容
2月3日(火)	9:30～11:00	かわね保育園	園庭開放
2月4日(水)	9:30～11:00	ふなさ保育園	園庭開放
2月5日(木)	10:30～11:45	ひの川幼稚園	体験入園 (要申込・1月末締切)
2月6日(金)	10:00～11:30	吉田幼稚園	園庭開放
2月10日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
2月10日(火)	9:30～11:00	くるはら保育園	園庭開放
2月12日(木)	9:30～11:00	ひまわり保育所	園庭開放
2月12日(木)	10:00～11:30	小田東保育所	園庭開放
2月17日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
2月17日(火)	10:00～11:30	小原保育所	園庭開放
2月18日(水)	9:45～11:00	甲立保育所	園庭開放
2月18日(水)	10:30～11:45	ひの川幼稚園	園庭開放 (なかよし広場)
2月19日(木)	9:30～11:00	みどりの森保育所	園庭開放
2月19日(木)	10:00～11:30	向原こぼと園	園庭開放
2月20日(金)	10:00～11:30	吉田幼稚園	おたのしみ会
2月24日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
2月25日(水)	9:30～11:30	入江保育園	園庭開放
2月26日(木)	10:00～11:30	みつや保育所	園庭開放

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、各保育園にお問い合わせください。

- 刈田保育園 ☎52-2099
- 八千代南保育園 ☎52-3048
- 可愛保育園 ☎43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関係する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージュ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流しあえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒にお気軽にご利用下さい。

■場 所 クリスタルアージュ1階 エレベーター正面

■利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

【子育て交流会】

と き	と ころ	内 容
2月19日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 2～4歳児
2月26日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 0～1歳児

■持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等
■人数や季節等により時間が前後する場合がありますのでご了承ください。

■託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。

■ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。

問 子育て支援センター ☎47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒にお気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉

■受付時間 月曜～金曜日 8:30～17:15

問 子育て支援センター ☎47-1283

健康診査

月日・受付時間	対 象	会 場
2月12日(木) 13:00～13:15	3歳児健康診査 ・H23年8月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ4階
2月19日(木) 13:00～13:15	1歳6か月児健康診査 ・H25年7月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ4階
2月26日(木) 13:00～13:15	乳児健康診査 ・H26年4月生まれ	安芸高田市民文化センター クリスタルアージュ2階

※健康診査内容は、診察、身体計測、食生活・歯・ことばなど育児全般における個別相談。
※対象児には個人通知します。
※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。