



おしっこの話

腎臓の主な働きは尿を作ることです。腎臓は血液中から、からだに必要なものと不要なものをろ過して原尿を作ります。原尿から、もう一度からだに必要なものを血液に戻し（原尿の99%が再吸収）、本当に不要なものだけをおしっこ（残りの1%）として膀胱に送ります。膀胱におしっこがある程度溜まると、大脳が尿意として指令を出し、私たちはその尿意を感じ取りトイレで排泄するのです。



おしっこの自立には、運動機能、心、言葉、社会性の発達が関係してきます。発達には個人差があるので、心やからだがトイレに行くための準備ができているのかをしっかりと観察する必要があります。大切なのは一人ひとりに合わせて開始期を決めてあげることです。

保育園では、お昼寝から目覚めてオムツが濡れていない時、便器に座らせています。まずはトイレや便器に座ることに興味を持ち慣れることが目的です。その時、偶然でもおしっこが出れば、たくさん褒めています。



**トイレトレーニングは失敗しても
怒らない！ 焦らない！ 他の子と比べない！**

年齢と膀胱の許容量

生後6ヶ月	: 20ml
生後6ヶ月～1歳	: 50～80ml
1歳～3歳	: 100～130ml
3歳～5歳	: 160～200ml

年齢別おしっこへの自立（個人差があります）

《生後4ヶ月のころ》

寝ている時より起きている時におしっこの回数が増えていきます

《生後6ヶ月から1歳のころ》

おしっこが出た後、泣いたりぐずったりするようになります

《生後1歳から1歳6ヶ月のころ》

おしっこが膀胱に溜まる感覚が分かり始めますが、それが何かはまだ分かりません

おしっこが出た後、しぐさで伝えようとします

《1歳6ヶ月から2歳のころ》

おしっこが膀胱に溜まるとおしっこがしたい感覚が分かるようになります

しぐさや顔の表情、言葉などで知らせてくれるようになります

《2歳から3歳6ヶ月のころ》

大人が付き添い、トイレで排泄できるようになります



園医の一言

発熱で受診し、インフルエンザと診断したお子さんが増えてきています。ご注意ください。

10月3日付

