

ほっかぽか

かわにしりつほいくしよじょうほうし

..... 川西市立保育所情報誌



平成 27 年 7 月 30 日 33

編集・発行 川西市教育委員会事務局

こども未来部こども家庭室こども育成課

TEL (072)740 - 1175(直通)

FAX (072)740 - 1339

そろそろ オムツをはずしてみませんか？

オムツが外れることは子どもにとっても嬉しいこと からだが身軽になったような・・・ちよっぴりお兄ちゃん・お姉ちゃん気分になった子どもの嬉しそうな表情に出あえれば、子育ての喜びも増しますね。

オムツが外れたら、今までカバンを陣取っていた大きなオムツポーチがなくなって、う～んと身軽にお出かけできる！と考えるだけでワクワクしますね

焦ってスタートする必要はありませんが、まずはオムツを替えながら「すっきりしたね」とおとなが繰り返し伝え、気持ちいい感覚が実感できるようにするなど、子どもの成長に合わせて、今できることから少しずつ始めてみませんか？

★カンガルーママの子育てヒント★



しっかり歩けるようになったら
スタートの準備を！



おしっこの間隔があく
(2時間近くあいて
いるのが目安です。)

言葉を理解する

いつ頃から始めたら
いいの？



ひとり歩きをする頃には、立つ・座る・ふんばるなどの筋力も発達し、大脳から膀胱へおしっこを感じる経路も育ってきます。また、おとなが話す言葉を理解していることで、おしっこが出た時の感覚と、「おしっこ出たね～」「チーしようね」などの言葉がつながりやすくなります。

子どもの様子を見てみましょう

いつ、どんなタイミングで
おしっこしているのかな？

さっきは、1時間前
くらいだったかな・・・
次はどれくらいで
出るかな？

あっ！
今おしっこが
出たかな



子どもからのおしっこサインが
あるかも・・・！！

ブルッと
震えたり・・・

モジモジ・・・

立ち止まって
じっとしたり・・・

「もう 歳だからできるはず」ではなくオムツがはずれる時期は個人差があります。

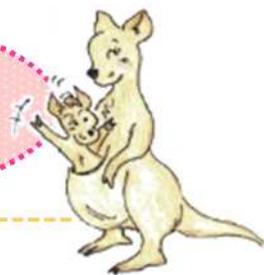
子どもの成長や気持ちに添いながら、子どものペースに合わせて「焦らず」「怒らず」「無理なく」進めていけるといいですね。

??



始めたいけれど……
どうやって始めたらいいの？

オムツが濡れていなければ、
オマルやトイレに誘って
みましょう！



ステップ1

お昼寝起きにオムツが濡れていない時がチャンス！！

- * オマルやトイレでおしっこが出た時は「出たね～！」と一緒に喜びましょう。子どものやる気や自信につながります。
- * オマルやトイレを嫌がったり、「出ない」と言ったすぐ後に出ることも……ついつい「だから言ったでしょ」と言ってしまうがちですが、そんな時こそチャンスです！

「これがおしっこなのよ」と伝え、「きれいにしようね」と、**気持ちいい感覚を実感**できるようにしましょう。

- * 子どもが遊びに熱中している時には、無理に誘わないようにしたいですね。



ステップ2

オマルやトイレに誘うとおしっこが出る回数が
増えてきたら、思い切ってパンツに移行して
みましょう！

- * トレーニングパンツより **綿パンツがオススメ！**

じぶんでできるよ

- * 子どもが好きな色や、キャラクターのパンツにしたり、「お兄ちゃんパンツ」「お姉ちゃんパンツ」と、呼び方を変えるだけで、**子どものやる気もアップ**しますよ！



ステップ3

トイレとパンツに慣れてきたら、**誘うタイミングを少し待って**
みましょう。

- * おなかにおしっこが溜まったことを、うっすらと感じ、**子ども自ら「チー出る」と**知らせてくれるようになります。

- * 「おしっこ！」と知らせても、まだ我慢する力が十分ではないために、間に合わないこともあります。

脱ぎ着しやすい服がいいですね。



ステップ4

「おしっこ」と知らせるように
なっても、その状態が安定する
まで、**後戻りすることもあります。**

- * **叱らないで**「今度はトイレでしょうね。」と声をかけながら、**のんびり構えて**いきましょう。
- * トイレ以外で出る事が続いたり、トイレに誘っても嫌がる時は、一旦お休みしてもいいですね。



子どもが「トイレに行ってみよう！」と
思えるように……

- * おとながトイレに行くとき一緒に行き、まねっこから始めてみましょう。

- * 子どもが好むキャラクターや色で快適な空間にしてみてもいいですね。



番外編 夜のおねしょは??

～昼のおしっことは別のメカニズムです～



夜寝ている間の排尿には、昼間のおしっことは別の体の機能が働いています。

寝ている間におしっこをしなくなるのは、膀胱が発達してたくさんおしっこを溜められるようになるのと、尿量を調節する働きで、睡眠中のおしっこの量が少なくなるからです。これらの体の機能が整うには個人差があります。

昼のおむつが外れる時期と必ずしも同じとは限りません。

トイレに誘われて、初めておしっこが出た時の子どもの驚きの顔！その横で「出たね～」と一緒に喜んでくれるおとながいると嬉しさも倍増！！ですね。

オムツを外していく過程の中で、うまくいかないことも経験しながら、おとなが温かく見守り、励ますことで「またしてみよう」「やった！自分でできた！！」と、挑戦する意欲や達成感などこれからの成長で欠かせない力も育っていきます。

主役は子ども！！おとなは「やってみよう！」と子どもが思えるようなサポーターになれるといいですね。





ゆび この指 と〜まれ!



今号は、あると便利な“牛乳パックの箱積み木”の紹介です。

飲み終えた牛乳パックは、洗って、切って、再生ゴミへ・・・ですが、保育所では、水に強くて強度も耐久性もある牛乳パックが、こんなところで大活躍しています。色々な作り方がありますが、今回は簡単に出来る四角い箱積み木を紹介しします。



ズボンをはけるよ〜!



とどいた

牛乳パック積み木の作り方

材料 1000ml 牛乳パック (24~27本分) ガムテープ 段ボール 布や包装紙など

牛乳パックを潰して詰め、ふたを閉めます。(7~8本分入ります)



中に詰めた牛乳パックが縦向きになるように、3つ並べて固定します。(強度が増します!)



「縦向き」がポイント

周りを段ボールなどで覆うと強度も綺麗さもアップします。



家にある布や包装紙を貼って出来上がり! (濡れても大丈夫なレジャーシートなどを貼っても便利です。)



2段の高さにすると、子どもの椅子にピッタリ!

発想豊かな子どもたちは、椅子や踏み台としてだけでなく、積んでお家を作ってみたり、並べて電車ごっこを始めたりと、色々なことに活用してくれます。『やりたがり』のこの年代。「やってみよう!」の意欲と「できた〜!」の自信に満ちた笑顔がたくさん見られるといいですね。



もぐもぐ すくすく!

いっぱい遊んで いっぱい食べて
暑い夏を乗り切ろう!

お野菜
だ~いすき♥

ご飯を食べて
元気もりもり!



いっぱい遊んだから
おなががすいたね

一緒に食べたら
おいしいね

きょうの給食に入る
お野菜だね

“食べる力”は生きる力



食べるの大好き! 楽しく食べる子どもに...



夏は、暑さで食欲がなくなったり、冷房で体調を崩しやすく、今まで食べていたものを急に嫌がるようになるなど、食事についての悩みも増える季節ですね。

夏野菜(ピーマン・きゅうり・トマト・かぼちゃなど)には、体の熱をとったり、汗をかくことで失われやすい水分・ミネラル・ビタミンを豊富に含むものがたくさんあります。夏野菜をたくさん使ったバランスの良い食事を心がけ、夏バテ知らず! 暑い夏を乗り切りたいですね。

保育所の子どもたちも大好き!! 夏におすすめの給食メニューの紹介です

かぼちゃのミートソースかけ



<材料> 大人2人 子ども2人分

- かぼちゃ...1/4個
- たまねぎ...1/2個
- 小麦粉...大さじ1
- パセリ...1房
- ミンチ...90g
- マッシュルーム(缶)30g
- 油...適量
- マーガリン...大さじ1
- 小麦粉...大さじ1
- 水...大さじ2
- ケチャップ...大さじ4
- 塩適宜
- ワイン...大さじ1
- ソース...小さじ1

<作り方>

- 材料の下準備をする。
- かぼちゃ...ワタを取って5~7mmの厚さに切る。
- たまねぎ、パセリ...みじん切り
- 小麦粉を、かぼちゃにつけて揚げる。
- 鍋にマーガリンを溶かし、ミンチ・たまねぎを炒め、小麦粉を振り入れ、水・マッシュルームを加えてトロツとするまで煮込む。調味料()を加えて味を整え、しばらく煮込む。(焦げやすいので注意!)
- を皿に盛り、 をかけてパセリを色よくちらす。



保育所では、かぼちゃに衣をつけて揚げていますが、素揚げでも、焼いても、レンジで調理してもいいですね。かぼちゃの代わりになすなど、いろいろアレンジしてみてくださいね。