

# すくすくだより

11月  
NOVEMBER



前回のすくすくクラブは運動会ごっこシール貼りを楽しみました♪緊張気味のお友達もママと一緒に参加し、笑顔も見られました。楽しんでいただけたよううれしいです ❤

今日は戸外遊びでいっぱい体を動かします♪寒さに負けない体づくりをしましょう ☀



## ＜排泄が自立するまで＞

### 0歳児

- ・短い時間で排尿する
- ・オムツが汚れると泣いて知らせる
- ・排尿時間が徐々に一定になる

### ★1歳児

- ・トイレに興味を持つ
- ・排尿間隔が2時間以上になる
- ・オムツで排尿中などに動きが止まるなどのサインが出始める

### ★2歳児

- ・排尿を予告したり、排尿後に知らせたりする
- ・トイレに誘うとトイレで排泄する
- ・日中はパンツで過ごす日が増える

### ★3歳児以上

- ・「おしつこ」と言って自分でトイレに行く
- ・トイレに行くまで我慢できる
- ・トイレでひと通りのことができるようになる

※トイレトレーニングには個人差がありますので、焦らずお子さんのペースに合わせて進めて行きましょう。

### ☆1日の生活のリズムの中で…

朝起きてから夜寝るまでの生活の流れに合わせて、排泄のタイミングが習慣づいていくようにしましょう。  
(食事前・お昼寝の後・お風呂に入る前…など)

### ☆うまくできたらとにかく褒めましょう！

やっとトイレに行けたとしても必ず出るとは限りません。繰り返しトイレに誘い、何かのきっかけで出たときには思いっきり褒めましょう！トイレに行ったとき・便座に座れた時・おしつこがでたときなど、出来たことを褒めて自信に繋げてあげましょう。

日付:12月20日(土)

内容:クリスマス制作  
&プレゼント探し  
持ち物:水筒

次回のすくすくクラブは？