



基本的な生活習慣 その4 「排せつ」

基本的な生活習慣は生きていくために必要であり、社会の中で生活するために大事なこと。健康的な成長と気持ち良い生活に不可欠なことで生きる力の基礎。大切に育てたいものです。

基本的な生活習慣の中でトイレトレーニングが一番の悩みだと多くの保護者がおっしゃいます。生活習慣絵本でトイレトレーニングの絵本の多さが、悩みの多さを物語っています。

排せつの習慣には、体の発達、心の発達、言葉の発達、その全てが必要です。一人一人発達は異なります。トレーニングの始まりも終わりも皆違って当たり前。子どもの個性を尊重し、子どもの様子や状況を見ながらゆったりと関わりましょう。

絵本「ぶくちゃんのすてきなぱんつ」。ぱんつは かるくてとってもいいきもち。何度おもらしても、おかあさんはだいじょうぶほら おかわりぱんつ —。お母さんの笑顔、心の安全基地があるからこそ、子どもはどんなことにも何度でも失敗をおそれず挑戦できるようになります。

「うんちがぼとん」。まあくんのからだ あなたのからだとおんなじですか? おちんちんでおしっこする。おしりですわる。うんちはおしりの あなから でてくるんだよ —。おまるに出た

自分のうんちとおしっこを見て、お母さんとトイレに流します。

子どもが自分のうんちやおしっこを見たり触ったり、流れるのを見たがるのは自然なことですがとても大切です。自分の排せつ物に関心を持つことは自分の体に関心を持つこと。自分の体を大事にすることにつながります。

うんちやおしっこがどこから出るか。そしてその名称。そこは大事にするところ、きれいにするところ。そしてプライベートゾーンのことなど、トイレトレーニングを機会に伝えていきましょう。

年齢に応じて、排せつは健康のバロメーターとなる大切なものだという意識が持てるようになりたいものです。毎日朝ごはんを食べ、いいうんちを出して、元気に活動しましょう。

今回ご紹介する絵本



ぶくちゃんの
すてきなぱんつ
作・絵 ひろかわ さえこ
アリス館



うんちがぼとん
文・絵 アロナ・フランケル
訳 さくま ゆみこ
アリス館

子育てひろっぱ「めぐみ」代表 弘田 恵子

1998年から20年間高知市内の「めぐみ保育園」で園長を務め、現在は妊娠中からの悩みサポートを行う。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。上級睡眠健康指導士。アングラー・マネジメントファシリテーター。Think the Earth SDGs for School 認定エデュケーター

