

子育て世代 包括支援センターだより

子育て世代包括支援センターは、安心して産み育てられる環境作り＝子育てしやすい町を目指して活動しています。どうしてもいいかわからない、イライラしてしまう…そんな時は1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

自立の準備はあわてず、ゆっくり！（1歳6か月頃から）

食事編

遊び食べや、散らかし食べは1歳～1歳半頃の特徴です。できる限り家族でテーブルを囲み、楽しい会話などで食事に関心を向けましょう。それでも食べなければ、30分程で片付け、次の食事まで待ちましょう。空腹の経験も時には大切です。

着替え編

着替えの意欲が見られたら、できるだけ自分でやらせてあげましょう。簡単に脱ぎ着しやすい服を選び、時間がかかっても、上手にできなくても、その意欲を褒めてあげましょう！

排泄は成長に合わせて

オムツがとれる時期も個人差があるので、神経質になり過ぎず、子どもの成長に合わせてすすめて行きましょう。

子どもは、オムツが濡れて気持ち悪い感覚（不快）と、オムツを交換して気持ちよくなった感覚（快）を体験で覚えてきています。次の段階として、「おしっこをためる力」を育てていきましょう。たまった感覚を覚えても、トイレまで間に合わずに失敗してしまうこともあります。失敗をした時は叱らず、「気持ち悪いから、きれいにしようね」と、着替えをし、ためて上手くトイレでできた時は「気持ちがいいね」「トイレでできたね」と褒めてあげましょう！！

失敗しないために頻繁にトイレに連れて行くと「ためる力」は育ちません。体を使う遊びは、膀胱や尿道の筋肉を作り、「ためる力」を育てます。

【トイレトレーニングの時期】

- ・排泄の間隔が一定してきた
- ・便器に座らせても嫌がらない

【排泄を促す方法】

- ・寝起きや食後など排尿、排便しそうな時間を見計らう
- ・トイレでは「シーツ」「ウン」などの掛け声で励ましてあげる

子どもと遊ぼう

遊びは、好奇心を刺激したり、体を使う楽しみを覚えたりして、情緒豊かな心と健康な体の発達を助けます！

【戸外で思い切り遊ばせましょう】戸外遊びには創造性を高める魅力的な刺激がいっぱい。

【絵本の時間を作りましょう】絵本は子どもの想像力を育て、親子がゆっくりと接する時間をつくります。

【丈夫な体をつくる運動遊び】運動能力がついてくる頃です。全身を十分に動かす遊びで運動能力を育てましょう。

【テレビに子守りをさせないで】幼児番組は子どもにとって楽しいひとときですが、長時間見せたり、つけっぱなしは避けましょう。

※ 厚真・厚南子育て支援センター

利用について

①最大利用数 制限なし

②利用時間 制限なし

③利用対象者 町内外に関わらず、どなたでもご利用になれます。

【開所時間】 9:00～12:00 13:00～15:00

