****

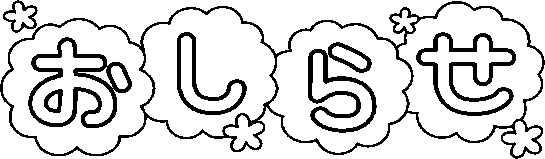
通信

暖かい日差しが気持ちの良い季節となってきました。

新年度が始まって一か月。５月は新しい環境や生活の疲れがでてきやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。コロナ感染も収まらず不安な日常です。

疲れた時はゆっくり休んで、しっかり食べて、生活のリズムを崩さないように気をつけましょう。

お散歩やお外遊びなどお出かけの際は、お子さんの体調を見ながら無理のない計画にして、**「手洗い・消毒」「マスクの着用」「ソーシャルディスタンス」「こまめな換気」**などの感染防止対策もしっかり行いながら、元気に、楽しく、安全に過ごせるとよいですね。

\\filesrv10\0050_健康福祉部\0040_子育て支援課\2子育て支援係\R３年度\R３こども家庭応援センター\ゆいきっず広場\R3ゆいきっず通信\イラストコレクション\04\04-265.bmp

**～ゆいきっず広場　大型連休（4/29～5/5）の開館日について～**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4/29（金・祝）** | **4/30**  **（土）** | **5/1**  **（日）** | **5/2**  **（月）** | **5/3**  **（火・祝）** | **5/4**  **（水・祝）** | **5/5**  **（木・祝）** |
| **○** | **○** | **○** | **○** | **お休み** | **○** | **○** |



ゆいきっず広場のご案内

ゆいきっず広場は、親子でホッとくつろぎたい。ゆったり遊びたい。他の子育て親子と出会いたい。そんなときに親子で楽しめるあそびの広場です。

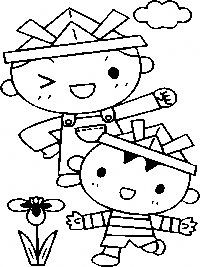
お子さんの発達に応じた楽しいおもちゃと子育てを応援するスタッフがお待ちしています。

◇開館日：火曜日を除く全ての曜日（年末年始除く）

◇対象者：小学校入学前のお子さんと保護者の方

◇利用方法：保護者同伴

◇利用料：無料

****

**☆開館方法は「飯田市を含む南信州圏域の長野県新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベル」によって変更となります。**

☆感染警戒レベル別の開館方法及び現在の開館状況などの最新情報は、子育てネット「お知らせ」に掲載しますので、ご利用の際にはご確認ください。



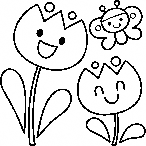
　　飯田市本町１－15　りんご庁舎２階　電話：0265-22-4511

（内線：ゆいきっずについて…5346、子育てに関する相談…5343）

○ゆいきっず広場…火曜日を除く各曜日に開館

○子育て相談窓口…平日（月～金曜日）8：30～17：15

【ゆいきっず・つどいの広場等のお知らせ】

****子育てネット…https://iida-kosodate.net

（本町駐車場は9/30まで試行期間で2時間無料、

以後３０分ごとに100円かかります）



―**自分の意思でオシッコをする力を育てよう―**

**トイレットトレーニング**

3月22日（火）に開催しましたゆいきっず講座より、保健師の浮舟里子さんによる「トイレットトレーニング」の一部を紹介します

**　トイレットトレーニングとは**

・脳がオシッコを意識して、脳と膀胱をつなぐ神経を育てること

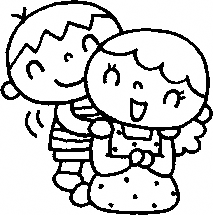
****・子ども自身が意識してオシッコができるようになるための【大人からの働きかけ】

**★おむつはずれを始められるサイン　～始めるタイミングを見極めよう～**

〇オシッコの間隔が2時間くらいあくようになる

※膀胱に100～150ml位のオシッコを溜められるようになると、オシッコの間隔が１時間半以上空くようになります。膀胱に一定以上オシッコを溜められるようになることがまず必要です。

おむつが濡れていないことが増えることもサインの１つです。

★各時期の膀胱に溜められる尿量

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年齢 | 新生児 | ２歳 | 大人 |
| 膀胱の容量 | 30～50ｍｌ | 250ｍｌ | 500ｍｌ |

〇１人で歩け、トイレに行ける（１歳６か月頃）

〇ことばをだいたい理解して、片言や指差しで自分の意思を伝えられるようになる

トイレへの誘いが理解でき、尿意を感じたことを自分で伝えられるようになると、子どもも自分から

トイレに行きやすいですね。（オムツの前に手を当ててトントンする等）

◎大人が余裕をもってトレーニングを行えるとき

**★STEP①　オシッコに誘ってみましょう**

※はじめのうちは座るだけでOKです。偶然でも成功したら、オシッコを見ながら

「チー出たね。出来たね！」と大人も大喜びしながらたくさん誉めてあげましょう

◎誘うタイミング　～行きたい？ではなく、行こう！と声を掛けましょう～

**★STEP②　布パンツにしてみよう　～オシッコが出る感覚を覚える～**

※目安：１日の成功率が半分くらいとなり、外出先や夜以外はオムツが必要なくなった場合

◎布パンツでおもらしは大チャンス

**★STEP③　知らせてくれるのを待ちましょう　～おむつはずれまでもう一息～**

※おまるやトイレの成功率が上がったら、「出そうになったら教えてね」と自分から知らせるように促しましょう。間に合わずに失敗してしまったら、「次は教えてね」と声を掛けて、子どもがオシッコの間隔をつかめるようにしていきましょう。

****