

## お着替えしよう

衣服の脱ぎ着は、ファスナーやボタンを使ったり、身体をくねらせたり丸めたりと、指先や身体を動かすバランス感覚が必要です。この時期の子どもは自分でやりたがりますが、一人ではまだ難しい部分は、大人が上手にリードして、遊び感覚・体操感覚の共同作業で進めていきましょう。一人で着替えができるようになるのは5～6歳頃ですが、生活に必要な動作ですので、できるところから始めていきます。



### 楽しくお着替え

- バンザイ体操  
「バンザイするよ」と言って両手をあげさせ、上着を着せます。
- 指先体操  
「グーチョキパーでグー！」と言って手を握らせ、袖に手を通します。

### 脱ぎ着しやすい工夫

- ファスナーにひもをつける
- 前後ろをわかりやすくする（目印をつける）

## おしっこにいきょう

トイレトレーニングの開始はひとりひとり違いますが、2歳から2歳半くらいが多いようです。

お子さんの様子を見ながら、少しずつ練習を始めましょう。おむつのぬれる間隔が、1時間半～2時間になってくると、膀胱の中におしっこをためる力が出来たということです。

おむつがはずれるためには、

- ① 子どもが排泄した後に教える（言葉が話せる）
- ② 排泄する前に教える
- ③ おしっこを我慢できる

という段階があります。子どもの心と体の準備ができれば始めていきましょう。



### おむつはずれの進め方

1. おむつが汚れていたらすぐに取り替え、「きれいなおむつは気持ちがいい」という感覚を持たせる。
2. もじもじする、お尻を押さえるなどのサインを出すようになったらトイレに誘う。
3. サインがある時はもちろん、寝起き、外出前などの生活の節目に声をかける。  
排泄時間をメモして間隔を知ることもおすすめです。
4. タイミングよくおしっこやうんちが出たら「チー出たね」「すっきりしたね」など声をかけ、たくさん褒める。自分から言えた時などにもうんと褒める。
5. 子どもから「トイレに行きたい」と意思表示するようになったらパンツにチャレンジ。



トレーニング中は決して叱らないこと、上手くいったら褒めることがポイントです。

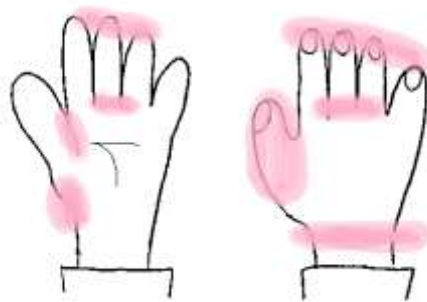
## 手を洗おう

子どもは水遊びが大好き。手洗いならこの時期から無理なく練習できます。外から帰ったとき、食事の前などは、必ず手を洗うようにしましょう。



### 手洗いのポイント

- 踏み台を用意して、洗面台の前に置く
- まずは大人が見本を見せ、一緒に洗う
- 爪が長いと汚れが入りやすく取りにくいので、短く切っておく



手の汚れが残りやすいところ

## 気がかいな症状とかかいやすい病気

子どもは抵抗力（免疫）が完成していないので、よく病気をします。「いつもと様子が違う」と気付いたらまずは落ち着いて子どもの機嫌や全身の状態をよく観察し、病院へ行くかどうか判断しましょう。

症状	こんな時はすぐ病院へ！	おもな病気	ホームケア
<b>熱が出た！</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分がとれない</li> <li>・息苦しそう</li> <li>・ぐったりしている</li> <li>・目がとろんとしている</li> <li>・けいれんを起こした</li> </ul>	かぜ症候群/インフルエンザ/ 気管支炎/肺炎/急性中耳炎/溶 連菌感染症/咽頭結膜炎/水ぼ うそう/おたふくかぜ など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶や白湯、乳幼児用(イ)飲料などをこまめに飲み、水分補給する</li> <li>・汗をかいたら衣服を替え、風通しをよくする</li> </ul>
<b>発疹が出た！</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急激に症状が進む</li> <li>・呼吸が苦しそう</li> </ul>	あせも/おむつかぶれ/湿疹/と びひ/水ぼうそう/溶連菌感染 症/手足口病/ヘルパンギーナ/ アトピー性皮膚炎/食物アレルギー/ じんましん など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ発疹をさわらないように気を付ける</li> <li>・症状がなくなっても、医師の許可がでるまで治療を続ける</li> </ul>
<b>下痢をした！</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・便に血が混じっている</li> <li>・激しい下痢が続く</li> <li>・痛がって激しく泣く</li> <li>・唇が渇いてきた</li> <li>・尿の回数や量が減った</li> </ul>	かぜ症候群/急性胃腸炎/ 食中毒/食物アレルギー など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶や白湯、乳幼児用(イ)飲料、経口補水液などをこまめに飲ませ、水分補給する（吐いた直後はすぐに飲ませず様子を見る）</li> <li>・汚れたらすぐに着替え、清潔を保つ。部屋の換気を行う</li> </ul>
<b>吐いた！</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・繰り返し吐く</li> <li>・ぐったりしている</li> <li>・水分がとれない</li> <li>・尿の回数や量が減った</li> </ul>	かぜ症候群/急性胃腸炎/ 食中毒/腸重積症/髄膜炎 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汚れた衣服は流水で洗ってから、他の洗濯物と分けて洗濯する</li> <li>・便や吐いた物には病原体が含まれ、感染源となるので取扱いに注意する。片づける際には流水と石鹸でしっかり手を洗う</li> </ul>

◆夜間や休日に急に体調が崩れて受診に迷うとき・・・小児救急でんわ相談『#8000』

小児科医師や看護師から、症状に応じた対処の仕方やすぐに受診すべきかどうかアドバイスを受けられます。