

ひとりでできるまで、もうひとふんばい



排泄の自立

生理機能の発達に伴って、排泄が自立してきます。しかし、退行現象などでまたおむつが必要になることもあります。子どもによって自立の時期はいろいろ。イライラして怒ったりしないようにしましょう。

* 自立のめやす

1歳6か月～2歳	2歳6か月～3歳	3歳6か月～4歳	4～5歳
尿意を予告する	便意を予告する	自分で排尿・排便ができる	自分で排泄の後始末ができる

* ポイント

- 夜のおむつはずれ 夜のおむつはずれには、尿を濃縮させて朝までためておくという、昼とは違った脳や膀胱の働きが必要です。気長に待ちましょう。
- 後始末は手伝って 排便の後始末はまだ難しいので、最初は自分で拭かせ、あとは大人がきれいにしてやりましょう。
- **手洗いは忘れずに** トイレを使ったら、水を流して処理させ、最後は手洗いをさせます。

手を洗う場面では、「見えなくてもバイキンがいるよ」と伝えて、手を洗う意味を伝えていきましょう。
石鹸で20秒以上洗い、流水でしっかりすすぎます。
大人の手で子どもの手を洗ってあげるとわかりやすいでしょう。



洗い残しの多い場所



着替えの自立

手先がだいぶ器用になってくるので、まずは自分で着替える習慣を身につけさせましょう。保護者は根気よく見守り、少しずつ自分で着られるように、うまくできないところはさりげない手助けが大切です。

* 自立のめやす

2歳6か月	3歳	3歳6か月	4歳	4歳6か月
ひとりで着ようとする	帽子をかぶる	パンツをはく 靴下をはく	前のボタンをかける 両袖を通す・一人で脱ぐ	ひとりで全部着る

- 「自分で着替える」と言ったら、その意欲を認め、着替えが終わったら、「よくできたね」と褒めてください。そのうえで、一緒に鏡の前でチェックをして、「こうしたらもっとすてきになるね」と声を掛けながら手直しをしてあげましょう。
- 最初は丸首シャツの簡単なものから着る練習をします。
- ボタン、スナップ、ファスナーなどのかけ方は、ぬいぐるみを使って遊び感覚でさせるとよいでしょう。
- 服をぬいたらたたむこと、自分の衣装ケースにしまうことも体験していきましょう。

意欲が育つ環境づくり



1日の流れを整える ⇒ 次の行動を見通す力へ

基本的な生活習慣の自立が完成するところです。

基本的な生活の流れを決めて、起床や就寝、食事など要となる時間はできるだけずらさないように意識して過ごしましょう。1日の流れが決まっていると、次の行動が予測できるようになるため、子ども自身の心の準備ができて、切り替えもスムーズになります。

大切にしたいのは睡眠です。睡眠は、成長ホルモンの分泌による身体づくりや脳づくりの役割を持っています。

寝ている間に脳細胞が大きく成長し、睡眠中に脳が作られます。子どもには10～12時間の睡眠が必要です。



テレビ・スマホ…メディアとの付き合い方

この時期は、集中力がついてくるので、テレビやゲームが以前よりも楽しくなります。

子どもが画面を見ている間は、大人の手が空いて楽になるので、便利なアイテムでもあります

が、この時期は視力が発達する時期なので、長時間の使用はおすすめできません。

また、テレビやスマホのような電子画面を見ると脳細胞が興奮するため寝つけません。

「眠りたいのに眠れない」状態は子どもを不機嫌にさせます。画面の光は、睡眠を促すホルモン・メラトニンの分泌を半減させてしまうので、夕食後からは画面を見るのを控えるようにしましょう。



まずは、時間や内容などのルールを子どもと相談して決めて、親が徹底することが大切です。時間の感覚を身につけさせるには、アナログ時計がおすすめ。まだ時間は読めませんが、「長い針が上にきたら・・・」など、見通しが持ちやすくなります。

絵本を読む、公園で走り回るなど、楽しい遊びは他にもたくさんあります。さまざまな体験が子どもの心と体を育てる刺激になるので、他の遊びの時間も十分確保しましょう。