

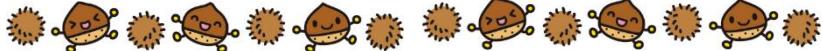
# ほけんだより



令和7年10月

青梅みどり第一保育園

## おしつこの話



腎臓の主な働きは尿を作ることです。腎臓は血液中から、からだに必要なものと不要なものをろ過して原尿を作ります。原尿から「もう一度からだに必要なもの（原尿の99%が再吸収）」を血液に戻し、本当に不要なだけを尿（残りの1%）として膀胱に送ります。

膀胱に尿がある程度溜まると大脳が尿意として指令を出します。私たちはその尿意を感じ取りトイレで排尿するのです。

おしつこの自立には、運動機能、心、言葉、社会性の発達が関係してきます。発達には個人差があるので心やからだがトイレに行くための準備ができているかを観察し見極める必要があります。大切な事は、一人ひとりに合わせて開始時期を決めることです。

保育園ではお昼寝から目覚めてオムツが濡れていない時、便器に誘っています。先ずトイレや便器に座ることに興味を持ち慣れることが目的です。便器に座った時、偶然でも排尿できた時はたくさん褒めています。

\*便器に座ることを嫌がる時はすぐに止め、子どもの気持ちに寄り添い

無理強いをしません



トイレトレーニング中は失敗しても  
怒らない！ 焦らない！ 他の子と比べない！



年齢別排尿の自立（個人差があります）

《生後4ヶ月のころ》

寝ている時より起きている時に尿の回数が増えていきます

《生後6ヶ月のころ》

まだ膀胱に尿を溜めておけず、反射的に尿を出しています

《生後6ヶ月～1歳のころ》

膀胱に尿が溜まる感覚が分かり始めますがそれが何かはまだ分かりません

《1歳～2歳のころ》

膀胱に尿が溜まると尿意を感じるようになります

《2歳～3歳のころ》

大人が付き添いトイレで排尿ができるようになります

《3歳～5歳のころ》

トイレまで我慢ができるようになります

年齢と膀胱の許容量

生後6ヶ月 : 20ml

生後6ヶ月～1歳 : 50～80ml

1歳～3歳 : 100～130ml

3歳～5歳 : 160～200ml

