

ほけんだより



令和7年 11 月
青梅みどり第一保育園

おねしょの話

先月に続いて排尿の自立についての話です。昼と夜の排尿リズムは別物です。夜の排尿は生理的な側面が大きいため生理的な発達が整ってくることで、おねしょは自然にしくくなります。

＊おねしょをするのは睡眠中に作られる尿の量と膀胱の大きさとのバランスがとれていないからだそうです

練習やしつけて

おねしょが治る訳ではありません

おねしょ対策

★夜中に起こしてトイレに誘わない

睡眠リズムを乱さないことが大切です

★規則正しい睡眠リズムを作る

早起きして朝ごはんを食べることが大切です

★水分のとり方に工夫する

日中はしっかり水分をとり、夕方以降は水分を控えめにすることが大切です

★トイレに連れて行き過ぎないこと

膀胱に尿が溜まり、尿意を感じる
ことが大切です



★寒さ（冷え）対策をする

寝る前にゆっくりお風呂に入る、布団を温めておくなどカラダを冷やさないように
しましょう

**6歳を過ぎても、毎晩おねしょを繰り返す場合、抗利尿ホルモンの分泌が十分でないことや心理的な要因、睡眠リズムの乱れからくる夜尿症も考えられます。
かかりつけ医にご相談ください。**

尿量は抗利尿ホルモンが関係しています

生後4ヶ月を過ぎると、日中は起きて過ごし夜は寝る…といった生活リズムが整ってきます。寝ている間は尿を抑えるホルモン（抗利尿ホルモン）が分泌され尿量を制限します。



ぐっすり寝ることで

抗利尿ホルモンの分泌を促します

膀胱の大きさは成長や発達に関係します

成長とともに膀胱に尿を溜める量が増えていきます。膀胱に250～300ml くらい溜められるようになると、おねしょからの卒業も近いそうです。

寝ている間の膀胱は個人差はありますが昼間の1.5～2倍まで大きくなり、沢山の尿を溜めることができるそうです。

ぐっすり寝ることは膀胱の発達を助けます

パパ・ママへお願い

☆夜間起こしてトイレに誘わないでね

睡眠リズムを乱し、抗利尿ホルモンの分泌が悪くなります。膀胱の訓練にもなりません。

☆おねしょしても怒らないでね

おねしょは生理的なものなので本人の意思でどうなるものではありません。怒られることで子どもにプレッシャーを与えてしまいます。

☆焦らないでね

おねしょの卒業を信じて子どもの成長を見守りましょう。

☆他の子と比べないでね

成長には個人差があり人それぞれです。他の子は勿論のこと、兄弟間でも比べないでくださいね。

