



「ウンチどうしたらトイレでできますか？」

- オムツをしたままトイレに座り便器に慣れる
- 踏み台をおく！足がつくと安心する。
- オムツはもうないよと言う etc...



大和保育所のおうちの方が
工夫されていること



保育士からの
アドバイス

★うんちを出すときには、体が安定する姿勢が大事！

足を置く踏み台を置くだけでなく、手を置く場所も知らせてあげましょう。また力を入れるためには口を閉じることも大切です！うまくお腹に力を入れられない場合は前かがみになってみて！

★毎日うんちでていますか？

腸の動きが悪い場合や、水分・食物繊維不足・腹筋を使う運動不足などは便秘の原因になります。『うんちがトイレでなかなかできない』悩みを抱える子の多くは便秘でもあることが多いように感じます。食べるものや運動など気をつけてはいるけど、便秘がひどくて痛い思いをしている場合には小児科を受診して相談してみてください。

毎日うんちを出す習慣作りからはじめてみましょう。