

保育者からの  
メッセージ



平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課



昼間おむつがはずれても、  
すぐに夜のおむつがはずれる  
わけではありません。

ほとんどの場合、成長とともに  
減っていくと言われています。  
焦らず、温かく見守ってあげま  
しょう。



## どうして おねしょするの？



幼児の膀胱ぼうこうは、まだ発達途中なので、尿をたくさん溜めることができません。そのため、すぐにいっぱいになってしまいます。



夜間の尿の量を減らす働きのあるホルモンこうりによう（抗利尿ホルモン）の分泌がまだ十分ではないため、多くの尿が作られます。



幼児は深い眠りの時間が長く、膀胱がいっぱいになっても、目が覚めにくいからです。

**\*おねしょは、こどもの心と体が大きくなっていく途中によくあることです。**

### ◇寝る前は...

- 水分を摂りすぎないようにしましょう。
- トイレに行くことが習慣になるといいですね。
- 体が冷えると、おねしょをしやすくなります。適度に暖かくしてあげましょう。

### ◇規則正しい生活リズム&体を動かそう！

- 早寝早起きの規則正しい生活で、睡眠のリズムを整えましょう。  
自律神経じりつしんけいを働かせることで膀胱の機能が高まります。
- 日中たくさん体を動かして遊ぶことで、筋力がつき、膀胱をしめる力も育っていきます。

### Q:夜中に起こしてトイレに連れて行ったほうがいいの？

⇒深い睡眠の中で、おしっこ量を減らすためのホルモンの分泌が増えます。夜中に起こしたりせず、安心して十分な睡眠がとれるようにしましょう。



### Q:また、おねしょしちゃったらどうしよう!?

⇒おねしょマットや防水おねしょズボンなどのアイテムを活用して、お片付けを楽にできるように工夫できるといいですね。

### Q:なかなかおねしょが治らないのだけど...

⇒おねしょはほとんどの場合、成長とともに自然に減っていくと言われています。小学校に入っても毎晩おねしょをしていたり、こどもが気にし始めたりしたら相談してみても良いかもしれません。  
(相談は小児科へ)



おねしょは身体の発達に関係しているとわかっていても、つい焦ってしまいますよね。「焦らず、叱らず、起こさず」で見守ってあげましょう。

おねしょをしてしまっても、「大丈夫だよ」「また明日たくさん遊ぼうね」そんな一言が、子どもにとって安心につながります。

