



# 南関町こども家庭センターだより



R8年3月号 (No.15)



3月は「こども予防接種週間」です。

春の日差しがきらめく頃となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
こども家庭センターでは、南関町の子育て支援について広く知っていただくために「こども家庭センターだより」を毎月発行し、子育て世代の皆さんへ役に立つ情報をお届けしています。

「こども予防接種週間」(令和8年3月1日～3月7日)は、公益社団法人日本医師会などが主催し、子どもの定期接種の受け忘れを防ぐために全国で実施される特別な1週間です。  
この時期は、4月からの入園・入学に備えて接種もれを見直す最適な時期とされています。



## トイレトレーニング

### 自分の意志でオシッコをする力を育てよう

～オシッコの間隔が1時間半くらいになったらはじめましょう～

自分の意志でオシッコをする力を育てるには、脳がオシッコを意識し、脳と膀胱をつなぐ神経を育てることです!!



#### ☆脳にオシッコを意識させます。

トイレやおまるに誘い「オシッコがでる感覚」を意識させましょう。最初は偶然から始まります。朝目覚めた後、お昼寝の後、間隔があいた時などオムツがぬれてない時がチャンスです。布パンツに変えて布パンツがぬれることで「オシッコがでる感覚」を覚えさせましょう。

#### ☆膀胱の容量を大きくします。

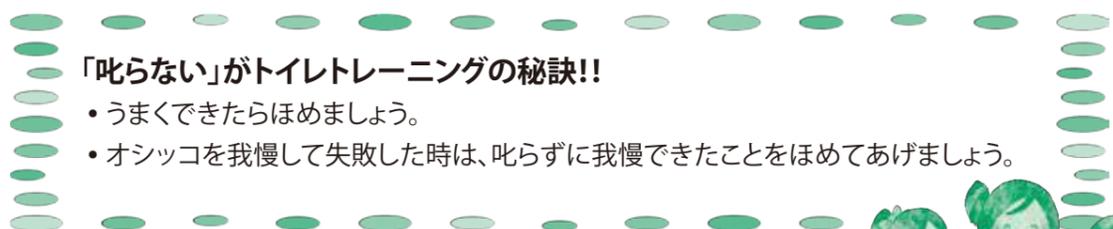
膀胱にギリギリいっぱいまで、オシッコをためる(我慢する)ことで膀胱は大きくなります。少しずつトイレに誘う時間を伸ばしていきます。

#### ☆膀胱や尿道の筋肉を育てます。

筋肉は、体を使った遊び(全身運動)をすることで育ちます。

#### 脳と膀胱をつなぐ神経は、4歳半で完成します。

自分の意志で、自由にオシッコを我慢したり、出したりできるようになるためには、学習する時間が必要です。誰もが何度も失敗しながら学習し大人になっているのです。



#### 「叱らない」がトイレトレーニングの秘訣!!

- ・うまくできたらほめましょう。
- ・オシッコを我慢して失敗した時は、叱らずに我慢できたことをほめてあげましょう。



#### 予防接種はなぜ必要?

妊娠後期にお母さんから授かる病気に対する抵抗力(免疫)は生後6か月でほぼなくなります。かわって赤ちゃんを守るために必要となるのが予防接種であり、病気にかかりにくく、かかったとしても重症化を予防できます。予防接種は、お子さんが元気に成長していくための大切なお守りです。

予防接種は  
生後2か月からはじまります!

(予診票は赤ちゃん訪問時に配布しています。)



定期接種は  
公費負担で  
受けられます。

ご不明な点、  
予診票紛失時は、  
健康推進課(保健センター)へ  
(0968-53-3298)  
お問い合わせください。



#### 産後ケア(通所型)を行いました!!

1月8日(木)に今年度5回目の産後ケアがありました。  
4組の親子が参加されました。熊本県助産師会の助産師を講師として迎え、ベビーマッサージを行ったり、育児相談や母乳ケアなど個別に応じたケアが実施されました。  
次回は3月12日(木)を予定しています。  
予約は下記のQRコードよりお願いします。



#### 参加者のご感想

- ・母乳マッサージをしていただいて、自分でできるケア方法も教えてもらえてすごくありがたかったです。
- ・家で自分と赤ちゃんだけだと、話をせず一日終わることが多いので、大人と話せただけでもすっきりしました。
- ・育児の悩みを聞いていただいて助かりました。
- ・悩みも相談できて不安が解消されてホッとしました。

#### 3月の予定

##### 母子手帳交付(要予約)

毎週月曜日  
午前10:00～、午前11:00～  
※事前に予約をお願いします

##### 産後ケア(助産師会)

3/12(木) 午前10:00～  
※詳細は南関町ホームページ参照  
※予約は右記のQRコードからお願いします。



##### すくすく教室

24日(火)  
午前10:00～

##### のびのび教室

24日(火)  
午前10:30～

##### 1歳6か月児健診

17(火)  
午後1:00～

##### 3歳児健診

3日(火)  
午後1:00～

「お問い合わせ」 福祉課 こども家庭センター ☎57-8553