



# パレット・キャンバス宇土通信

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月になりました。クリスマス、そして年越し、お正月とますます家族で過ごす時間も増えると思います。家族で大掃除をしたり普段より少し早めに休むなどして心も体も気持ちよく良い一年の締めくくり、そして良いスタートが送れるようにしたいですね。

更衣のこんな困りごとありませんか？

- ・中々自分で洋服が着れない。
- ・洋服の前後が分からない。

## ポイント！

- ・サイズのあった洋服を選びましょう！
- ・洋服の前を「下」にして置いてあげるといいですよ！

排泄のこんな困りごとありませんか？

- ・オムツがはずれない。  
(排尿・排便)
- ・トイレトレーニングの進め方は？



食事のこんな困りごとありませんか？

- ・硬い食べ物が噛めない。
- ・集中して食事ができない。

## ポイント！

- ・トイレの環境（空間）に慣れましょう。
- ・トイレに少しずつ座る時間を増やしましょう。
- ・トイレトレーニングは失敗しても良い覚悟で進めましょう。

## ポイント！

- ・床に足を付けて食べると噛む力も強くなるので、足台を置いてあげましょう。
- ・テレビを消したり、おもちゃを片づける等環境を整えましょう。

入浴のこんな困りごとありませんか？

- ・お風呂に入るのを嫌がる。
- ・一人で体が洗えない。

## ポイント！

- ・お風呂が嫌な理由を見つけましょう。
- ・お風呂に入る前にタイマー等を使って入るまでの時間を先に伝えましょう。
- ・遊びの中で楽しく体を洗う練習をしましょう。





## 【トイレトレーニング】

トイレの事についての相談をよく受けます。便座に無理やり座らせると嫌がり、ますますトイレに行く事をしなくなります。パレットではまず、トイレの空間に慣れて貰うことから始めています。トイレに行く楽しみが持てるようにトイレの中にそのこどもの好きなキャラクターを貼ったり、楽しい・安心できる空間になるようにしています。また、話せるお子さんには何が苦手のかを聞いていき改善していく方法もあります。その中でトイレットペーパーのたたみ方が分からなかったり、尿や便をした後の後始末の仕方が分からないというお子さんも少なくはないです。その時どんなサポートをパレットで行っているのかをピックアップしてお知らせします。是非、参考にされてみてください。

### トイレに行きたがらない時



ごほうびシールを使っています。トイレに少しでも入れたらOK!とし、「トイレに入れたらシールをはろうね」と声掛けて促します。少しでも入れたらたくさん褒めてあげてください。これを繰り返していくと、トイレに行くという事が楽しくなりスムーズに入ってくれるようになります。

### ペーパーのたたみ方が分からない時



左のような【きりんさんの絵】を使っています。どのくらいペーパーを取るといいのかを、練習しています。



ペーパーを取った後どうしたらいいのかわからずぐちゃぐちゃにしてしまう子どももいます。

- ① ペーパーの一回の適量分かる
- ② たたむ練習。
- ③ できた!と思うまで一緒に練習します。



※見学・体験の対応行っています。月～金（祝日含む）にお電話ください。

株式会社ライフウェル こども発達支援ステーション宇土

児童発達支援事業所 パレット宇土

児童発達支援管理責任者 長谷川 仁

放課後等デイサービス キャンバス宇土

児童発達支援管理責任者 中村 裕美

〒869-0422 熊本県宇土市入地町 163 番地 1

電話 0964-27-4869



◎ホームページの URL です。見てみてください。

