



おねしょを なおそうとしている きみへ

「**なおしたい**」って**おも**えたきみは、
もう **すごく ゆうき**がある。

きみはひとりじゃない

おねしょをしている小学生は、^{しょうがくせい} **10人**に^{にん} **1人**くら
い。クラスに2~3人はいます。みんな ^{にん} **だま**っている
だけで、きみだけじゃありません。

きみのせいじゃない

おねしょは、ねている間に体^{あいだ からだ}がかってにしてしま
うこと。**なま**けているからでも、**あま**えているか
らでも、^{こころ} **心**がよわいからでもありません。

● どうしておねしょをするの？

^{からだ} 体が「よるの間、おしっこをためておく」じゅんびを、まだしているところだからです。りゆうは3つ。

① よる、おしっこがおおい

よるはおしっこをへらす「ホルモ
ン」が出るはずなのに、まだ ^で **すこ**
ししか出ていない。

② ぼうこうがまだちいさい

おしっこをためる「ぼうこう」と
いうふくろが、まだ ^{ぶん} **よる**の分を **た**
めきれない。

③ ぐっすりでおきられない

ぼうこうがいっぱいになっても、
^め **目**がさめない。よくねむれるのは
いいことでもあります。

● どうやってなおすの？

^{びょういん} ^{せんせい} 病院の先生と、^{ひと} おうちの人と、^{にん} きみの3人で「チーム」になってなおします。

せいかつをちょっとかえる

^{ゆう} 夕ごはんは **はや**めに。夕ごはんの
あとは、のみものは ^{まへ} **コップ**1杯
まで。ねる前に **トイレ**。

おくすり

^{まへ} ねる前にのむと、よるの **おしっこ**
をへらしてくれる **おくすり**があり
ます。

アラーム

パンツにつけた ^{ちい} 小さなきかいが、
おしっこが出はじめると ^{おと} **音**でおし
えてくれる。つづけると、体^{からだ}が **お**
ぼえていきます。

うまいかない朝があっても **だいじょうぶ**

なおるまでには、うまいく ^{あさ} **朝**と、うまいかない
^{あさ} **朝**がまざります。それは ^{からだ} 体が **れんしゅう**している
しょうこ。じてんしゃの **れんしゅう**とおなじで
す。1回 ^{かい} **しっぱい**しても、きみの **がんばり**は **きえ**ま
せん。

きみの3つの **やくそく**

- ☐ ^{まへ} ねる前に ^い **トイレ**に行く
- ☐ うまい ^{あさ} **朝**は **カレンダー**に **シール**をは
る
- ☐ うまい ^{あさ} **朝**は、^{じぶん} **自分**を **せめ**ない

こまったときは、**い**言**っ**て**い**い**ん**だ**よ**

「おとまり会^{かい}がしんばい」「くすりをのむのが **いや**」「**だれ**か
に **から**かわれた」。どんなことでも、おうちの人や ^{ひと} **病院**の先生^{せんせい}
に ^{はな} **話**してください。おとまり会^{かい}には、**おくすり**で **いっしょ**に **じゅん**
びできます。

かつらがわキッズクリニック

TEL : 075-874-4381

〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1
イオンモール京都桂川 1階 メディモ内