


## ◆2歳0ヶ月～6ヶ月◆


- アスレチックなどの公園に積極的に行く
  - 1日2kmは歩く（年齢×1kmを目安に）
  - 着脱を自分でやらせる
  - 絵本を利用して本人にも排泄のしくみを教えてあげる
  - セリフに必死にならず、目に見えるものを言語化して声がけする
  - 紙おむつを手放していく（夜も外出も）
  - 朝起きたら・夜寝る前に【必ず】排泄する（出なくてもいいので習慣づける）
  - 夜間の排泄のチェック
  - 就寝20：00 起床6：00 日中のお昼寝は15：00以降はなるべく寝かせないようにする
- ※できたらチェック！

### やってみてどうだったかをメモ

◎これはなんだろう？なぜだろう？があればメモ◎  
※疑問点があることは悪いことじゃない！成長の発見につながるカギになります。

### ◎自己評価◎

できた 

まあまあできた 

なかなかできなかった 