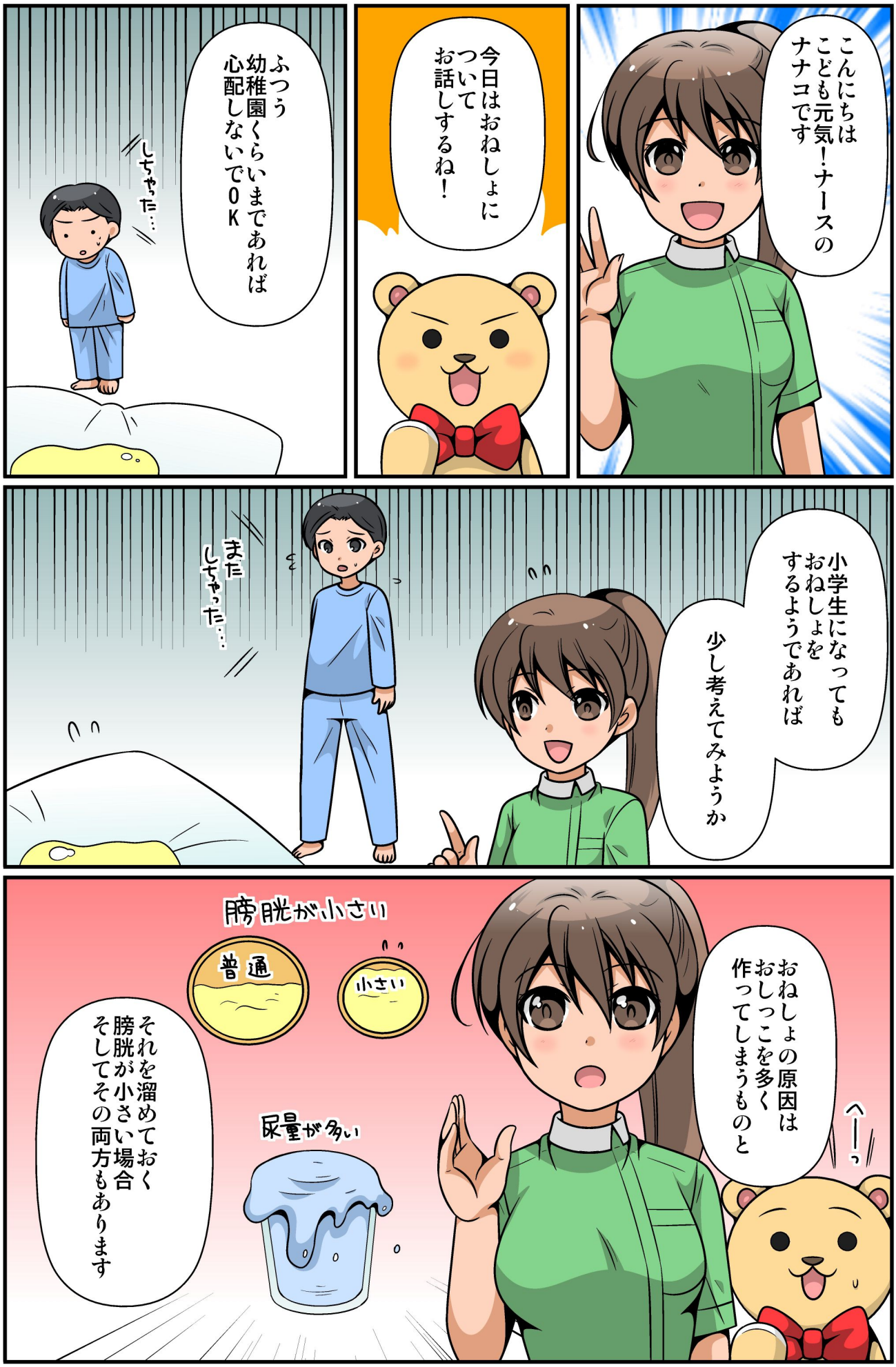
「おねしょ（夜尿症）」


こんにちは
こども元気！ナースの
ナナコです
今日はおねしょについてお話しするね！
ふつう幼稚園くらいまであれば心配しないでOK
しちゃった…
小学生になってもおねしょをするようであれば
少し考えてみようか
またしちゃった…
おねしょの原因はおしっこを多く作ってしまうものと
膀胱が小さい
普通
小さい
尿量が多い
それを溜めておく膀胱が小さい場合そしてその両方もあります
へー！

まずは生活リズムを整えよう

夕ごはんまでは普通に食べたり飲んでもOKよ

早めの夕ご飯がいいよ！

ガマンしよ…

そこから寝るまでの間はあまり水分を摂らないようにね！

寝る前にしっかりおトイレにも行こう

トイレー

おねしょも徐々に朝型になってくれば治ってくるかも

どうしてもうまくいかないときはクスリを飲んだりアラームを使う方法もあります

まずは早めに先生に相談してみましょうね

それでは次回もお会いしましょう

またね～チャオ

©2018 Kodomogenki Naika Clinic