

# スマイル! こども日誌

家族でむかえらうれい・朝



おねしょ卒業!  
プロジェクトの  
WEBサイトも  
ご活用ください。



# おねしょで悩む お子さまとご家族の方へ



## 夜尿症や にょう しょうって親のしつけの問題なの？

- おねしょは子どもの性格や、ご家族の育て方などとは関係がありません。
- 子どもがおねしょをするのは自分のせいだと、ご自身を責めたりしないでください。
- 大切なことは、「起こさない、あせらない、怒らない、比べない、ほめる」ことです。
- おねしょをしたい子どもはいません。おねしょをしてしまった子どもを怒ったり、兄弟と比べたりしないでください。
- 約束が守れた時やおねしょがなかった日はしっかりとほめてあげましょう。成功体験で自信をつけてあげてください。



生活改善や病・医院での治療の際は、

夜尿の変化もダイアリーに記録しましょう。

ダイアリーは、治療効果や生活改善効果を

よりよくするために大切です。



おねしょのちりょうは、毎日つづけることが大切です。  
毎日のせいかをきろくしましょう。  
うまくいかなかったりゆうを知ることもできます。  
そして、せいかは心と身体のせいちょうに  
つながります。  
先生もおうえんしています！


# ダイアリーの記入方法

おむつをせずに夜尿があった場合は、ぬれ具合を選択してください。

おむつをした場合はできるだけ重さを記録してください。

おむつの重さが測定できない場合は重さの程度をチェックしてください。

お薬を飲んだ時は□に✓してください。飲まなかった時は✓しないでください。

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用
							就寝時間	
3/6 (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input checked="" type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input checked="" type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い 160 g	110 ml	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19:00 21:30	<input type="checkbox"/>
3/7 (火)	<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	270 ml	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	20:00 22:30	<input checked="" type="checkbox"/>
3/8 (水)	<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	240 ml	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	19:30 22:00	<input checked="" type="checkbox"/>
/ (木)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>

先生に言われた通りに、1日の水分摂取が調節できたら✓をつけてください。

# ダイアリー

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

はやね はやお きそく

早寝、早起き、規則正しい生活をしよう。



日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の 有無	水分の 調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>

すいぶん ばいくらい  
夕食後の水分は、コップ1杯位にしようね。



# ダイアリー

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

しお から

塩辛いものはなるべく食わずに。



日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の 有無	水分の 調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>



# ダイアリー

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

ね かなら  
寝る前には必ずトイレに行きましょう。





日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>

ね  
寝ているときに、さむ  
寒くならないように気をつけよう。



# ダイアリー

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

ご家族の方へ:夜中、無理にトイレに起こさないでください。

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の 有無	水分の 調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(月)								:	
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(火)								:	
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(水)								:	
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(木)								:	
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(金)								:	
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(土)								:	
/	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
(日)								:	

はやね はやお きそく  
早寝、早起き、規則正しい生活をしよう。



# ダイアリー

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

甘い ぶん ばい くらい  
夕食後の水分は、コップ1杯位にしようね。



日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の 有無	水分の 調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

しお から

塩辛いものはなるべく食わずに。



# ダイアリー

日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の有無	水分の調節	夕食の 時間	お薬の 服用	
							就寝時間		
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い	g	ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>



日付 (曜日)	おねしょの なし・あり	ぬれ具合	夜尿量(程度) おむつの重さ(g)	起床時 の 尿量	排便の 有無	水分の 調節	夕食の 時間	お薬の 服用
							就寝時間	
/ (月)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (火)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (水)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (木)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (金)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (土)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>
/ (日)	 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> パンツ <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> シーツ	<input type="checkbox"/> 軽い <input type="checkbox"/> 中等量 <input type="checkbox"/> 重い g	mL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	: :	<input type="checkbox"/>

ね かなら  
寝る前には必ずトイレに行きましょう。



# 毎日の生活を見直そう



- ✓ 早寝、早起き、規則正しい生活をしよう。
- ✓ 夕食後の水分は、コップ1杯位にしようね。
- ✓ 塩辛いものはなるべく食べずに。
- ✓ 便秘には気をつけてね。
- ✓ 寝る前には必ずトイレに行きましょう。
- ✓ 寝ているときに、寒くならないように気をつけよう。
- ✓ ご家族の方へ：夜中、無理にトイレに起こさないでください。



## 監修：おねしょ卒業！プロジェクト委員会（敬称略 五十音順）

池田 裕一	昭和大学横浜市北部病院こどもセンター長 昭和大学藤が丘病院 小児科診療科長 教授	内藤 泰行	京都府立医科大学 泌尿器科学教室 講師
榎本 信哉	えのもとクリニック 小児科 院長	西 美和	広島赤十字・原爆病院 小児科
大友 義之	順天堂大学医学部附属練馬病院 小児科 科長 教授	羽田 敦子	公益財団法人田附興風会医学研究所 北野病院 小児科 感染症部門 部長
河内 明宏	地方独立行政法人市立大津市民病院 理事長	服部 益治	医療福祉センター さくら 院長
白柳 慶之	医療法人社団佐々木クリニック 泌尿器科・小児泌尿器科 院長	藤永 周一郎	埼玉県立小児医療センター 腎臓科 科長
田中 幸代	関西医科大学総合医療センター 小児科 病院助教	松山 健	福生病院企業団 企業長
津ヶ谷 正行	医療法人有心会 おおの腎泌尿器科 院長	村杉 寛子	天正堂クリニック 院長
津留 徳	つるのぼるクリニック 小児科 院長	吉田 茂	医療法人葵鐘会 常務理事

## 病・医院名



フェリング・ファーマ株式会社



キッセイ薬品工業株式会社