

🌸 小学校に入る前に 🌸 ～入学準備、身につけたい 10 の生活習慣～

一度に全部できるようになる必要はありません。お子さんのペースに合わせて、できたことを一緒に喜びながら無理なく進めていきましょう。何より小学校生活を楽しみにできるように焦らずに！失敗しても大丈夫！

● 早寝早起き朝ごはん

夜の睡眠は体を休めるだけではなく、子どもの情緒の安定にも繋がります。昼間に体をしっかり動かして早寝をすることから始めると自然とリズムが整います。朝の光を浴びるようにすると目覚めやすくなります。また、朝ごはんをしっかり食べることで脳が活性化し、胃腸も働き朝の排便にも作用します。学校生活に集中するためにも毎日の習慣にしていきましょう。登校時間から逆算して余裕を持った時間配分をし、朝の身支度や登校準備を自分でしましょう。

時計の時間を意識して行動する練習もしていきましょう。(アナログ時計🕒が大まかに読めるように)



● 着替えをスムーズにできる

小学校では、体育の授業の前に体操服に着替えます。その他、水着や給食着などの着替えの場面があり、短時間で立ったまま着替えることが家庭や保育園・幼稚園と違うところです。ボタン、ファスナーの開閉や脱いだ服をたたむところまで、大人の手伝いがなくても一人できちんと着替えられるようにしておきましょう。



● 自分の持ち物と他の人の物の区別ができる

身の回りのもの(ランドセルに入れるもの、道具箱の道具、お手紙など)を子ども自身で片付け、整理整頓する練習をしてみましょう。

特に自分の持ち物と他の人の物をしっかり区別できるようにしておいてください。小学校で思わぬトラブルの原因になることもあります。まずは持ち物に名前を書くこと、それが自分のものだとわかることから始めましょう。



● 和式トイレを使える

トイレに一人で行き、手を洗うところまできちんとできるようにしましょう。特に気をつけたいことが和式トイレの使い方です。家庭では洋式トイレが一般的で、和式トイレの経験がほとんどない子どもが多くいます。小学校では和式トイレが多く設置されており、使い方に戸惑いを感じたり失敗してしまったりすることもあります。しゃがみ方、足の置く位置など丁寧に教えてあげましょう。公園や駅、商業施設など和式トイレがあるところで実践練習してみましょう。

● ハンカチ、ティッシュ、マスクの扱いや管理に慣れる

感染症から自分の身を守るため、また集団生活でのマナーとしても基本的な衛生習慣を身につけていしましょう。手洗いの後に自分のハンカチで拭くこと、ティッシュで鼻をかみゴミ箱に捨てること、子どもが自分でできるかどうか練習してみましょう。移動ポケットを使用するお子さんはその扱い方にも慣れておきましょう。また、マスクの正しいつけ方や交換の仕方なども実践しながら知らせていしましょう。

● 挨拶や返事が自然にできる

「おはようございます」「さようなら」という挨拶や「ありがとう」という感謝の言葉、「はい」という返事、「ごめんなさい」と謝る気持ちを伝える言葉、相手の顔を見て伝えられるようにいしましょう。周りの人たちとのコミュニケーションの基本であり、友達関係を円滑にしていくためにも非常に大切です。これらの言葉を日頃から周りの大人が意識して使うように心がけましょう。またトイレに行きたい時やわからないことがある時など、先生や周りの人に言葉で伝えられると安心です。

●人の話を落ち着いて聞く

小学校では授業だけではなく、一日の流れや注意事項などは基本的に一斉指導です。先生が話していることを落ち着いてしっかり聴く（相手の方を向いて、目を見る）習慣もつけておきたいものです。入学後は学校で聞いてきた連絡事項を、家庭に帰り自分で伝えなければなりません。見聞きしたことを話す機会を家庭でも取り入れてみましょう。また話すことが上手でも、一方的ではコミュニケーションが図れません。言葉のキャッチボールをたくさんしていきましょう。

●適切な我慢をすることができる

小学生になると、自分で判断し、行動しなければならないことが増えます。その中で、校則や社会の様々なルールも守っていかなければなりません。順番を待つことや友達に譲ること、授業中は着席して先生の話聴く、宿題はきちんと提出するなど、それらは必ず我慢する力が必要になってきます。

日常生活の中で、子どもにとって必要な我慢を見極め、その都度小さな我慢を積み重ねていくようにしましょう。ただ、あまりにも強く抑圧すると意欲の低下につながりますので、自己主張と自己抑制のバランスを考えながら進めていくことが大切です。

●テレビやゲームの時間を決める

テレビや動画を見たりゲームをしたりする時間を家族で決めましょう。

総接触時間の目安は2時間以内と言われています。1日は24時間。子どもの生活時間の中で睡眠時間、食事の時間、園や学校で過ごす時間、友達と過ごす時間などを引くと2時間が限度であろう、というのが提言の根拠です。メディアは良い・悪いではなく「時間の使い道」の一つとして考えるべきです。コンテンツは与えられる時代から選ぶ時代に変わってきました。全く触れさせないのでは、これからの社会で困る場面もあるでしょう。家族で話し合っ規則を決めましょう。（例：寝る1時間前までにして、寝る時間は守る。食事中はやめる。休みの日は長めにしても良い。など）



●交通ルールを守り通学路を歩く

小学校には当然ながら子ども達だけで登下校します。19歳以下の子どもの歩行中の交通事故による死傷者数は、小学校入学時の7歳が突出して多いという調査結果が出ています。信号の確認や横断歩道の渡り方などの交通ルールを確認し、道路の安全な歩き方を確認しましょう。そして入学までに、自宅から学校までのルートを親子で何度か歩く練習をして、危険なところと一緒にチェックしておきましょう。（何分かかるか、荷物を持ちながら歩く、傘をさして歩く、子ども110番の店や家の確認など）
また、危険に遭遇した時に叱嗟に使えるように、ブザーを鳴らす練習を充分しておきましょう。



「いかのおすし」防犯対策

知らない人には、ついて**いかない**

声をかけられても、車には**のらない**

知らない人に連れていかれそうになったら**おおこえをだす**

声をかけられたり追いかけられたりしたら**すぐににげる**

怖いことにあたり見たりしたら、すぐに大人に**しらせる**