



学びと活動の基盤となる

小学校生活への適応を支える

入学を前に基本的生活習慣・社会的な生活習慣の見直しを



家族そろって、入学への喜びと期待を

今、新入生にとってありがたい取り組みが始まろうとしています。幼児教育から小学校教育へと、円滑に移行ができるように幼稚園、保育所、認定こども園と小学校とが入学を前に交流、連携に向けての対策を推し進めようとしているのです。温かく見守られながら、「お兄さん、お姉さんたちとの交流」「小学校ってどんな所か分かったよ」早く行きたいと入学への期待が高まってくるでしょうね。

さて、家庭においては就学を前にどんなことが求められるのでしょうか。「生活面で自分のことは人を頼らずにきちんとできる、本当に助けて欲しい時には、それを伝えられる」生活の自立を目指し、幼児期の育ちの仕上げに努めましょう。

こどもが伸びる生活習慣づくり

睡眠

こころとからだを育てる



- 10時間程度のよい眠りで、脳とからだがつくられる（大人の睡眠とは異なる）
- 昼間のイキイキ笑顔は、前夜のよい眠りから
- 成長ホルモンの多量な分泌は、静か・消灯が必要条件（眠りを強くするホルモン[メラトニン]は、暗い所で多量に分泌）
- 登校時間を確かめ、食事、排便を見通し起床時間を

食事

こころとからだをつくる



- 生活リズムの基本に朝食、夕食をおく
- 朝食は、学校生活のエネルギー
- 家族で楽しむ食事は、こころの自立のエネルギー
- こどもの食事は、将来の食を営む力となる

こんな注意も

- 目をあわせ、人の話をしっかり聞き、思いを言葉ではっきりと伝えられるかの確認をしておきましょう。
- 時間的に、生活の流れを見通せる力を育てておきましょう。
- 依存から一步一步の自立の姿を、これまで以上の愛情で支えましょう。



集団生活を楽しくする力づくり

運動

仲間と遊べる力

固定遊具で45分間座れる背筋力を



あいさつルール

友達づくりの力

身近な大人がモデル!

- 集団生活へのよりよい適応条件は、上手なあいさつとルールを守れる力!
- 「できている!」「それでよい!」と認める言葉で自信を育てる



こんなことにも気をつけて

- 防犯ブザー・ゲーム機・カギなどのひもは、首に絡む危険性大。
- ランドセルは、重くないですか?必要なものを準備して。
- 親子で事前に通学路を点検して、危険な場所では十分な注意を。
- 家庭での冷暖房は、学校での生活を考慮して。
- 和式トイレも使えますか?
- 利き手は無理に矯正しなくても大丈夫。
- 虫歯の治療も忘れずに。

