

小学校入学までに身につけておきたい生活習慣のポイント！



～「睡眠」「食事」「遊び」が大切な要素です。家庭で取り組んでみましょう～

早寝・早起きをする

起きる・寝る時間を決めてリズムを整えましょう。幼児期に必要な睡眠時間は10～13時間が目安です。



自分のことは自分でする

着替え・トイレ・翌日の持ち物の用意などを一人でできるように、「自分でやってみよう！」と声をかけて練習していきましょう。



朝ごはんを食べる

毎朝食べる習慣をつけ、排便を済ませてから登校できるように生活リズムを整えましょう。



お手伝いをする

食後の食器運びや洗濯物をたたむなど、お家の中でお子さんの役割分担を決めてみましょう。



あいさつと返事をする

あいさつと返事はコミュニケーションの基本です。園であったことなどを、その日の終わりに家族で話し合うこともおすすめです。



外遊びをする

天気の良い時は外で遊びましょう。外遊びは想像力や発想力を豊かにしてくれます。体を使って遊ぶと、夜もよく眠れます。



テレビなどの時間を決める

テレビ、スマホなど動画を観る、ゲームをする時間を家族で決めましょう。食事中はテレビを消し、寝る前1時間はテレビなどから離れる習慣をつけましょう。



《保護者の関わり方のポイント》



良いこと、できていることを具体的にほめましょう。お子さんにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。結果だけではなく、頑張りを認めることや、今できていることに注目してほめることも大切です。

