

小学校に楽しく通えるように
少しずつ準備をしていきましょう
経験したことがないことは、少しずつ大人と
一緒にやってみましょう

早寝・早起き・朝ごはん

- 起きる時間を決めましょう
- 朝、起きたら日の光をしっかりと浴びましょう
- 朝ごはんをよくかんで、食べましょう
- 21時までに布団に入りましょう



早く寝るためのポイント

- ① まずは早起き+外遊び（疲れて早く寝ることができる）
- ② 暗く静かな環境をつくる
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

くわしくはこちらへ
→
こどもにとって大切なねむりのこと



身の回りのこと

- あいさつ
- 返事
- くつをそろえて脱ぐ
- 着替え（服のボタン、着脱）
- 箸の正しい使い方を覚える
- うんちのあと自分で拭く
- 傘：自分で広げて閉じる
- 荷物：自分で背負う、自分で運ぶ



★ スモールステップで少しずつ大人の介助の手を減らし、こどもが達成感を感じられるようにすることが大切です

メディアとの付き合い方

- 1日2時間まで（ゲームは1日30分まで）にしましょう
- 食事中、寝る1時間前は避けましょう
- 家族でルールをつくりましょう
（食事中はテレビを消すなど）
- 保護者が一緒に視聴し、内容について会話しましょう
- 体を動かす遊びをしましょう



くわしくはこちらへ
→
幼児期に大切なこと



お手伝いをする

- こどもが一人でするのを見守りましょう
- 「自分でできる」という自信や責任感が育まれます



ひらがなを読む練習をする 一緒に勉強する時間をとる

- こどもが興味をもつ本など、本を手にしやすい環境を整えましょう



これは目安です。こどもによって成長のスピードは違います
こどものペースを大事にしながら、できることから始めましょう

参考資料・5歳になったら
（愛媛県医師会、愛媛県小児科医会）

- こどもにとって大切なねむりのこと（こども家庭庁）
- 日本小児科医会「子どもとメディア委員会」
- 健やか子育てガイド（令和5年度こども家庭科学研究費補助金等
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）

