

小学校に入るまでに できてほしいこと



監修：福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター／医学部小児科学講座 教授 横山 浩之先生

保護者が子どものお手本になり、してみせましょう

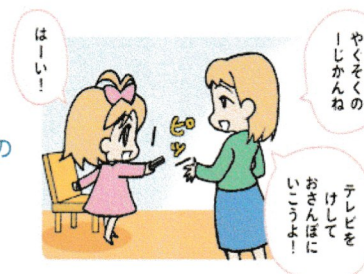
1 早寝・早起き・朝ごはん

- 就学前は20時半、小学校低学年は21時、高学年でも21時半までには寝る習慣をつけましょう。
- 7時には「おなかがすいた」と気持ちよく自分から起きてくることを目指しましょう。
※休みの日も同じサイクルを保つことが大切です。



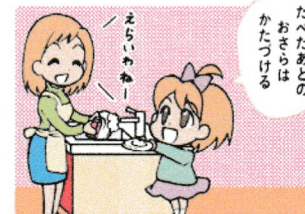
2 メディアとのつきあい方

- 食事の時間を大切にし、食事中はテレビを消す習慣をつけましょう。
- テレビやDVDの視聴、スマートフォンやタブレット端末、ゲームなどの映像メディアの使用は大人のいるところで行いましょう。
- 自然に親しむ・土に触れる遊びを親子で楽しみましょう。
※2歳までは映像メディアの視聴を控えましょう。ゲームは1日30分をめどとします。



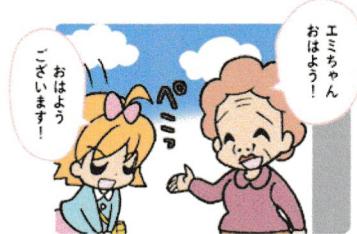
3 お手伝い

- 自分のことは自分で行う習慣をつけましょう。
- 家族の中での役割分担に従って、自分から進んでお手伝いをする習慣をつけましょう。
※簡単なお手伝いは1歳半で始められます。「言ってもやらないのは危険信号」です。



4 しつけの3原則

- 返事
- 挨拶(ありがとう、ごめんなさいも含む)
- 靴をそろえて脱ぐ(整理整頓の第一歩)
※「言われなくてもできる」まで教え続け、できたら、ほめてあげましょう。



学習が進むための習慣

- 正しいお箸の持ち方を教えましょう。
- 保護者が、毎日子どもの勉強をみる習慣をつけましょう。
- 家庭学習時間の目安は、学年×20分(就学前は1日10分)です。

※ひらがなの読み:5歳0か月で90%の子どもができます。
※ひらがなの書き:6歳0か月で90%の子どもができます。

