

小学校入学に向けて

～生活習慣を振り返りましょう～

元気に小学校生活を送るために、幼児期は生活習慣を整えることと遊びが大切です。基本的な生活リズムは、日々の積み重ねで身につけることができます。家族で生活リズムについて話し合い、規則正しいリズムを意識して生活しましょう。

あいさつ

- ・あいさつはコミュニケーションの基本です
まずは大人がお手本になりましょう



身支度

- ・自分のことは自分でする習慣をつけましょう
- ・トイレや着替えは一人で挑戦！
- ・食べたら自分で歯みがき、大人が仕上げみがきを



遊び

- ・昼間はいっぱい体を動かして遊びましょう
- ・外遊びをすることで、想像力や発想力が豊かになり、夜もよく眠れます



子どものできていることを
具体的にほめましょう。

「ありがとう」と言ってもらう経験は、
子どもにとってうれしいだけでなく、
自己肯定感を育てます。

早寝

- ・こころも体も眠っている間に成長します
5歳児の必要睡眠時間は10～11時間です
- ・電気を消して暗くする、リラックスして過ごす
など、家族みんなで早く寝る工夫を



早起き

- ・朝の光を浴び、体内時計をリセット！
- ・毎日同じ時間に起きましょう

食事

- ・家族でコミュニケーションをとりながら楽しく
食事をしましょう
- ・朝ごはんは毎日食べましょう
- ・朝ごはんを食べることで、
脳・体・心が元気になるます



お手伝い

- ・食器を持っていく、洗濯物をたたむなど、
できることをお手伝いしましょう



メディアの時間

- ・「食事中はテレビを消す」など、家族でルールを
決め、1日1時間までの使用を目安にしましょう
- ・ブルーライトによって睡眠ホルモンの分泌を
妨げることがあるので、
利用は寝る1時間前までにしましょう

5歳児の すこやかな毎日を 育むために

5歳ごろは、
ルールを守る、
他の人の思いを想像するなど
社会性を獲得していく時期です

また、生活習慣が身につく、
これまで大人に頼っていたことを
自分でできるようにもなります

お子さまといっしょに
確認してみましょう



姫路市

5歳ごろの育ちの目安

- ☐ 片足でケンケンする
- ☐ はさみで紙を線にそって切る
- ☐ ボタンのかけはずしができる
- ☐ お手本を見て、正方形に近い四角がかける
- ☐ 約束やルールを理解し、守ろうとする
- ☐ 自分の思いや体験したことを言葉で伝える
- ☐ はっきりした発音で、
家族以外の人とも話をする
- ☐ 鬼ごっこやかくれんぼなど
簡単なルールを守って遊ぶ
- ☐ しりとりができる
- ☐ じゃんけんして、勝ち負けが分かる
- ☐ 「5個ちょうだい」など数の指示がわかる
- ☐ 排便の後、自分でお尻をふく



ふだんの子どもの様子で こんなことはありませんか？

- ☐ 会話がかみ合わず一方的になりがち
- ☐ 周りの音や動きに気が散りやすく、
じっと座っていることが苦手
- ☐ 相手の気持ちを理解することが難しく、
友達とトラブルになりやすい
- ☐ 言葉での指示が伝わりにくく、
何度注意しても同じことをくり返す
- ☐ ひとりで遊ぶことを好む
- ☐ 大きな音で耳をふさぐ、
苦手な素材があるなど、感覚の過敏さがある



大人が子どもの特徴を理解して
関わり方を工夫すると
子どもの様子は変わってきます



相談先

・育児や園生活での困りごとについて

→在籍の保育園(所)・こども園・幼稚園

・発達や育児について

→こどもの未来健康支援センター
はぐくみ相談室

→保健センター

・就学について

→総合教育センター育成支援課

