

5歳のお子さんが「小学校入学前に身につけておきたい生活習慣」

仙台市

入学前に生活リズムを整えていくことは、楽しく学校生活を送るための大変なポイントです。

入学までに身につけたい大事な習慣を確認して、まだできていないことがあつたら、家族で一緒に取り組んでみましょう。お子さんの身近なお手本は保護者の方です。

①早寝・早起きをする

正しい生活リズムの基本です。

起きる時間・寝る時間を決めて

リズムを整えましょう。

就学までには 6 時に起きて排便

も済ませて登校できるように整え

ていきましょう(*をご覧ください。)

朝の光を
あびるようになると
起きやすくなります。



③あいさつと返事をする

「あいさつ(ありがとう・ごめんなさいも含む)」と

「返事」は、家族はもちろん、

周りの人たちとのコミュニ

ケーションの基本です。



⑤お手伝いをする

家族の中で、お子さんの役割分担があるといいですね。

親子で一緒にはじめてみましょう。



⑦テレビやゲームの時間を決める

テレビや動画を見たり、ゲームをしたりする時間を、
家族で決めましょう。

★食事中は消しましょう

★ゲームは 1 日 30 分以内
を目安にしましょう

ゲーム障害になるこどもが
増えています。幼児期の正しい
習慣づけで予防しましょう。



1 日に10分絵本を読む、お絵描きをするなど親子で楽しむ時間を持ちましょう。気持ちを表現することばが豊かになります。また、文字への関心も広がります。

*朝「おなかすいた！」と機嫌よく起きてきますか？

(幼児期の推奨睡眠時間は昼寝を合わせて 10~13 時間です。)

睡眠時間の足りないこどもは、朝から無気力で、イライラ・不機嫌になりやすく、日中活動の取り組みにも支障が出やすくなります。

慢性的な睡眠不足は、お子さんの脳や体の成長発達に大切なホルモン分泌のリズムを崩してしまいます。

早く寝ると、体の起きる準備が整い、おいしく朝ごはんが食べられるようになります。「おなかすいた」と自分で起きてこられることが、必要な睡眠時間が取れている目安になります。

十分な睡眠をとる習慣ができることで、情緒や行動、体調が安定してきます。

(参考文献:National sleep foundation's sleep time duration recommendations : methodology and results summary,
Sleep Health 2015 Mar;1 (1):40-43.)