

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事なポイントです。

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ったら、家族と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時に起きてウンチ
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
うにすると起きや
すくなります。



②朝ごはんを食べる

十分に眠り、朝ごはんを食べると、
排便もしやすくなります。
朝ごはんは、一品からでも
必ず食べる習慣をつけましょう。
よく噛むことは、気持ちの安定
にもつながります。



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。



④外遊びをする

天気がよい時は外で遊びましょう。
自然に親しむ・土に触れる遊び等を
親子で楽しみましょう。体を使って
遊ぶと夜もよく眠れます。



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。
親子で一緒に始めてみましょう。



⑥自分のことは自分でする

大人のお手伝いがなくても、
ひとりで着替えやトイレなどに
チャレンジ。



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

ゲーム障害になる子供たちが
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
とが豊かになり、コミュニケーション
の力もはぐくまれます。
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子どもは、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
でやすくなります。

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, 1 (1), 40-3.)