

# 小学校に入るまでに

お子さんは、生まれてから今までの生活の中で、たくさんのことができるようになってきました。小学校では、「確かな学力」「豊かな人間性」「健康・体力」のバランスのとれた「生きる力」をはぐくんでいきます。今まで育った力をより一層伸ばして小学校へつなげていくために、家庭で大切にしたい7つのポイントを紹介します。お子さんそれぞれの発達のペースに合わせて、少しずつ取り組んでみてください。

## せいかつ 生活のリズムを つくりましょう



早寝早起きなどの安定した生活のリズムは元気のもと、学びの基礎となります。

## あさ 朝ごはんを た 食べましょう



朝ごはんを食べると、脳が活性化され意欲や集中力も高まります。

## じぶん 自分のことは じぶん 自分でしましょう



「自分でできた」「やりとげた」という喜びや自信が次への意欲を育てます。

## こころ やさしい心を もちましょう



人に愛される中で人を愛する心が育ちます。やさしく接してもらった体験が、やさしさの芽生えにつながります。

## とも 友だちと あそ 遊びましょう



体力、集中力、好奇心、コミュニケーション能力などが育ちます。

## はな 話しましょう き 聞きましょう



思ったことを話す力や、人の話を聞く力が大切です。

## ほん 本に した 親しみましょう



感性をみがき、想像力を豊かにします。



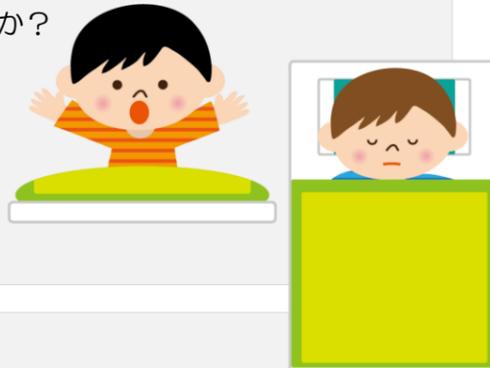
# 大切にしたい7つのポイント

## 7つのポイント 1 生活のリズムをつくりましょう

→ 食事、テレビやゲーム、就寝などの時間を決め、家族みんなが意識し、協力しながら、健康的な生活のリズムをつくりましょう。

**Q.** 正しい生活のリズムをつくるにはどうすればいいですか？

**A.** こどもの体調に合わせ、無理なく続けることができる生活のリズムをつくりましょう。  
「朝7時頃起きて、7時半頃に朝ごはんを食べる」  
「夜7時頃までに晩ご飯を食べて、9時頃に寝る」など、1日の生活のおおよその時間を決めておきましょう。



**Q.** 睡眠について気をつけることはどんなことですか？

**A.** 睡眠中には成長に必要なホルモンがさかんに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。  
質のよい睡眠のためには、寝る時刻・起きる時刻を一定にする、夜ふかしをしない、寝る前には明かりを暗くする、起きたらカーテンを開け朝日をあびたり部屋を明るくしたりする、などが大切です。

## 7つのポイント 2 朝ごはんを食べましょう

→ 朝ごはんを食べるためには、寝る直前に食べないようにして、早寝・早起きをこころがけましょう。しっかり遊んで体を動かすことも大切です。家族で協力し、みんなが朝ごはんを食べるようにしましょう。

**Q.** 朝は忙しくてなかなか作れないのですが…？

**A.** 1日を元気に活動するためには、朝ごはんを食べることが大切です。  
作る時間がない時は、調理せずに食べられるものを組み合わせて食べましょう。  
また、簡単な料理の例を紹介しますので、作る時間がある時には参考にして作ってみましょう。



### 料理例

- 卵とじ(にら、人参、玉ねぎなどの野菜をいためて塩・こしょうで味つけし、とき卵でとじる)
- じゃこふりかけおにぎり  
(ちりめんじゃこ、いりごま、削りぶしをから煎りしてごはん混ぜ合わせ、にぎる)
- にゅうめん(だし汁に鶏肉や野菜、そうめんをいれてひと煮立ちさせ味つけをする)

## 7つのポイント 3 自分のことは自分でしましょう

→ 「自分でできた」という喜びが自信や次への意欲を育てます。  
「〇〇がよくできたね」「一人でここまでできたね」「〇〇がじょうずね」など、具体的な言葉をかけて励ましましょう。

**Q.** 自分から進んで片づけられるようにするにはどうすればいいですか？

**A.** こどもが一人で片づけができるように、種類別に分けて入れる、マークをつけるなど具体的に片づける方法や置き場所を伝えておきましょう。片づけが一人でできる環境づくりは大人の役割です。



## 7つのポイント 4 やさしい心をもちましょう

→ こどもは、「ほめてほしい」「みとめてほしい」「やさしくしてほしい」という気持ちでいっぱいです。

まず、周りの大人がやさしい心を持ち、日頃の生活の中で、こどものよさをみとめ、ほめたり励ましたりしましょう。

**Q.** やさしい心を育てるにはどうすればいいですか？

**A.** 「おはよう」「おやすみ」など、家族間でのあいさつが大切です。  
日頃から大人が「ありがとう」や「ごめんなさい」の言葉を気持ちをこめて言い、こどもが素直に言えたときは、「よく言えたね」とほめましょう。  
また、動物をかわいがったり、大切に育てたりするのもいいでしょう。



## 5 友だちと遊びましょう

- こどもにとって友だちとの遊びは大切な学びの場です。遊びを通して、喜びや悲しみを共感し合い、きまりを守ろうとする態度も育ちます。
- 時には友だちとぶつかることもあるでしょう。こどもが自分の悩みやつまずきを乗り越えることによって、思いやりの気持ちも次第に育っていきます。こどもたちの遊ぶ機会を大切にして、温かく見守っていきましょう。
- まわりの大人たちがつながりましょう。あいさつをかわす、行事に参加するなどできることから始めましょう。子育てについて相談したり、助け合ったりできる大人の輪は、こどもたちのつながりにもなります。

**Q.** 遊びが学習へとつながっていくのですか？

**A.** 指先や体を動かして遊んだり自然とかかわったりする中で、次のような力が育ちます。

- 自然の中で見たりさわったりすることで好奇心、思考力、表現力などが育ちます。
- 身近な動物に接したり植物を育てたりして、生命の大切さに気づきます。
- いろいろな遊びの中で、数量や図形や文字などに関心をもちます。

**例** 砂や粘土遊び、虫とり、積み木、ままごと、おにごっこなど



## 6 話しましょう・聞きましょう

- こどもが心を動かした体験を素直に表現したとき、まわりの大人が「そうだね」「わかるよ」などと共感する言葉をかけましょう。こどもが自分の思いを受け止めてもらったり、自分の話を聞いてもらったりする喜びを感じる事が大切です。

**Q.** こどもの話す力や聞く力をつけるにはどうすればいいですか？

**A.** まわりの大人が、普段からこどもの話をきちんと聞いて、誠実に答えていると、こどもは自分で考え、次第に話す意欲や態度がはぐくまれてきます。こどもが楽しく会話したり、安心して自分を表現したりできる環境を作ることが大切です。よりよい話し方や聞き方(例：返事やあいさつの仕方、その場に応じた態度など)についても話し合っておきましょう。



## 7 本に親しみましょう

- こどもは本を読んでもらうことが大好きです。お話の楽しさやすばらしさを知るために、いっしょに本を読みましょう。

**Q.** 本を読む時間をつくるにはどうすればいいですか？

**A.** テレビやスマホをみる時間などを工夫し、少しでもみんなで本を読む時間にあてましょう。短い時間でもその積み重ねが本に親しむ習慣になります。また、本を読む時間を決めていなくても、家の中の取りやすい所に本を置き、読みたい時に読みやすいようにしておくのもよいでしょう。



**Q.** 本を好きになるにはどうすればいいですか？

**A.** 寝る前など、ゆったりとした時間の中で絵本の読み聞かせをしましょう。いっしょに本を読んで共感し合うことは、こどもの感性や心を豊かにし、本に興味をもつきっかけになるでしょう。また、図書館へこどもといっしょに出かけ、おはなし会や絵本の読み聞かせなどに参加することもよいでしょう。

### わくわくする気持ちで入学するために ~小学校を知りましょう~

こどもは、小学校について、「何があるのか」「何をするのか」を知っていても、小学校で自分が学ぶ・活動するというイメージはまだ持っていません。次の「小学校に入ると」を使いながら、こどもと小学校生活をイメージしながら話をしてみましょう。また、就学前に実際に小学校に行ってみると、活動へのイメージもわき、小学校生活への期待も高まります。地域の行事などで、小学校の開放が行われている機会に、こどもといっしょに小学校に行ってみましょう。市立小学校では、就学1年前の5歳児と小学生との交流事業「ワクワクひろば」にも取り組んでいます。

