

入学前の基本的な生活習慣

次のような生活の基本となる態度や能力が入学前までに身につけていると、学校生活をスムーズに過ごすことができます。お子さんには、それぞれの個人差がありますので、無理に教え込むことは好ましいことではありません。できる範囲でよいと思いますが、もう一度基本的な生活習慣を見直してみてください。



1 生活のリズム

起床時刻を決め、洗面、朝食、用便、身仕度などがスムーズにできるようにしましょう。そのためには夕食、就寝の時刻などもできるだけ一定にしましょう。

2 食事

好き嫌い無く、なんでも食べられるようにしましょう。食事の時間は25分前後をめやすにし、箸やスプーンの使い方にも慣れておきましょう。

3 衣服

人の手を借りないで衣類を脱いだり着たり、たたんで整理したりできるようにしましょう。必ず記名し自分のものと他人のものとの区別が出来るようにしましょう。

4 用便

登校する前に排便をする習慣をつけておきましょう。
パンツを全部脱がないでもできるようにしておきましょう。トイレの使い方（特に便器）手洗いなどもしっかり出来るようにしておきましょう。

5 返事とあいさつ

名前を呼ばれたら「はい」と元気よく返事が出来るようにしましょう。自分の名前は読み書き出来るようにしておきましょう。また「おはよう」「いただきます」「ありがとう」などのあいさつが出来るようにしておきましょう。

6 はっきり言える

トイレに行きたい、おなかが痛いなど困ったときに、はっきり言えるようにしましょう。

7 自分のことは自分で

たたんだり、結んだり、絞ったり、揃えたり、片付けたりなど、身のまわりのことが一人で出来るように、よい習慣を養っておきましょう。