

1 めざす子どもの姿

規則正しい生活のリズムをつくり、「あそび」の中から“まなぶ力”を、親子でともにそだてていきましょう。

学習時間のめやす

20分

2 学習を支える基盤

(1) 基本的な生活習慣

①遅くとも夜9時に寝て、朝6時には起きましょう。

昔から「寝る子は育つ」といいます。睡眠は「疲れをとる」の他に、情緒の安定・脳の活性化・成長ホルモンの分泌という重要な役割ももっています。

明かりを消して静かな部屋で眠りにつかせましょう。また、朝は早く起こして、昼寝をあまりとらないようにすると、夜になって自然に眠くなります。こうした生活を数日続けることで、早寝・早起きの習慣をつくとよいといわれています。



②1日3回の食事をしっかりととりましょう。

3食を、一定の時刻にきちんととりましょう。朝ご飯をしっかりと食べている子ほど、集中力・思考力が十分に発揮できるという結果がでています。さらに、栄養バランスを考え、歯ごたえのあるものを食べて、かむことにより脳に刺激を与え、筋肉をきたえることができます。

正しくすわって、好ききらいなく、30分間を目安に食べ終わるのが基本です。



③生活リズムをきちんと守れるようにすごしましょう。

毎日を規則的にすごせるように、生活の手順を絵にして示してみましよう。

- ・朝～起床→着替え→洗顔→朝ご飯→歯磨き→排便→手洗い→登園準備
- ・夜～帰宅→うがい、手洗い→夕食→歯磨き→入浴→就寝

こうした中で、自分でつぎの行動を考える力、実行する力、体を清潔にする習慣が身についていきます。そして、髪を整える、爪を切る、耳あかをとる、排便の後に手を洗う、ハンカチやティッシュをもつことに、馴れさせていきましょう。

(2) この頃の「育ち」の理解

小学校に入学する前の4・5歳児は、知能が最も急激に発達します。この時期の子どもにとって、『あそぶ』ことが最も大切なことで、「学ぶ力」や「生きる力」の獲得につながります。遊びを通して体や運動能力が発達するとともに、知的な面や情緒面も著しく成長します。

また、自分のまわりの環境についての知識を習得したり、自由に創造的に考えたり、一層拡大していきます。ですから安全や安心に十分に配慮しながら、しっかりと遊ばせてください。

(3) ご家庭で大切にしたいこと

①親が時間を設定して、地道なしつけをつづけましょう。

この時期は初めての経験も多く、きまりも十分に理解できませんので「しつけ」が大切です。大人の温かいことばがけや具体的な手助け、方法を教えることにより生活の基本や知恵、ことばや心づかいなども積極的に習得していきます。

できないことがあっても、他の子と比べることなく、その子の成長過程を見守りながら、あせらずに一步一步積み重ねていくようにしたいものです。

②本好きな子どもにしてあげましょう。

テレビやゲームなどは、子どもにとって受け身となり、様々な経験をしながら考え、活動するこの時期には、知能や体の成長に妨げとなるともいわれます。

子どものペースで楽しむことができるものに、絵本があります。繰り返し読むことで、絵や文字にゆっくりと興味を持ち、お話の内容も理解して、一つ一つの意味を徐々に関連づけて理解されていきます。また、そこから受けた感動や驚きが子どもにたくわえられ、心豊かな子どもを育てていきます。

親子のコミュニケーションや子の情緒安定のためにも、時間を定めて、積極的に読み聞かせをしていきましょう。

③焦らずに、質問にはていねいな対応をしていきましょう。

小学校に入学する前から、子どもたちはいろいろと、さかんに質問をしてくるものです。「お母さん、これなあに?」「お父さん、どうして?」などは、子どもの興味や関心が広がっている表れです。できるだけ、ていねいに相手になってあげましょう。

もし、聞かれたことが分からないことがあっても、「〇〇ちゃんは、どうしてだと思う?」と聞き返すなど、いっしょに考えるようにしましょう。

3 この頃の学びのポイント

(1) よく聞き、よく話すことの基本

- ①相手の目を見て聞く、人の話をさえぎらないでしっかり最後まで聞けますか。
- ②名前をよばれたら、元気に返事をする。また、大きな声で、場に応じた言葉で話せますか。
(おはようございます、ありがとう、しつれいします、すみません、はい、よろしくおねがいします、いってきます、ただいま、いただきます、こんにちは、さようなら)
- ③体調が悪いことや困っていること、うれしいこと、かなしいことを、口にして出せますか。
- ④注意されたり、いけないと指摘されたりしたら、その場で素直に聞くことができますか。

(2) はしと鉛筆の持ち方は、時間をかけて直し、悪い癖をつけないようにする。

- ①はしの持ち方は、毎日の食事の中で教え、正しい持ち方ができるようにする。
- ②鉛筆の持ち方は、小学校に入学してから指導しますが、自己流は直すのに時間がかかるので、よく観察し、アドバイスをしていきましょう。
- ③子どもは絵が大好きです。描きたいものは自由にのびのびと、指定された紙や場所に描かせてください。
- ④自分の名前をよめる、親の名前や町名を言えたりできるとよいですね。

【えんぴつの持ち方】



(3) 自分でできることを、増やしていきましょう。

- ・服の着脱 ～着替える、たたむ、シャツを中に入れる、ボタンをかける、外せる
- ・食べる ～茶碗をもつ、みかんの皮をむく、ジャムの中身を袋から出す
- ・トイレに行く～行きたいことを伝える、一人で用をたす、水で手をあらう
- ・お手伝い ～机を台ふきでふく、雑巾を絞る、水くれをする、草取りをする
- ・整理と整頓 ～自分の持ち物がわかる、きまった場所におく、借りた物は返す
- ・良悪の判断 ～迷惑をかけない、危ないことはしない、注意されたら聞く

(4) 自分の命は、自分で守る態度を、しっかりと身につけていきましょう。

- ①交通ルールを守り、安全に過ごす。
 - ・歩道や道路の右側を歩く。
 - ・飛び出しのしやすい場所を覚える。
 - ・道路の横断では、止まってから手をあげ、左右を確認してわたる。
- ②不審者や危険な場所には近寄らない。
 - ・知らない人について行かない、物をもらったりはしない。
 - ・危険な場所に近づき、危険な遊びはしない。
 - ・困ったら、大きな声で助けを呼ぶ。



小学校の生活に慣れるために、あせって小学校の“先取り学習”をする必要はありません。ひらがなを書くことなどは入学後に学習しますから、入学前にあわてて教えないでください。まずは、幼稚園や保育園からの指示や約束をしっかりと聞いて、確実に守れるようにしていくことです。何よりも、保護者や家族が見本を示して、まねることを覚えさせてください。最後に、眼科や耳鼻科・歯科など、健康診断で指摘された病気は、早めに治療して、心身ともに健康な状態で、入学を迎えましょう。