

そうだ、やっぱり 早起き・早寝!

改善しよう! 子どもたちの生活リズム

基本的な生活習慣が身についていると、学校生活にも円滑に対応できます。

小学校に入学する準備の一つとして、お子さんの生活リズムを見直してみませんか。正しい生活リズムが、新1年生を元気にします。

生活リズム
チェック

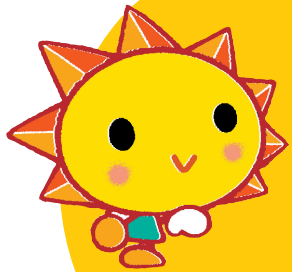


監修 神山 潤 (東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)
鈴木みゆき (和洋女子大学人文学部教授)
和田信行 (東京成徳短期大学幼児教育科教授
(元新宿区立四谷小学校長))

編集・レイアウト (株)共同テレビジョン

制作 東京都教育委員会

発行 社団法人 東京都医師会



入学までに身につけたい 8つの生活習慣



早起き・早寝、朝ごはんの習慣はもちろんですが、小学校に入る前にぜひ身につけておきたいことはほかにもあります。今、できているかどうか、まだできていなかったら、入学時を目標に身につけられるよう、家族でいっしょに取り組みましょう。

1 早起き・早寝をする

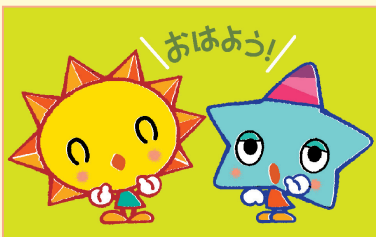


早起き・早寝は、正しい生活リズムの基本。起きる時刻、寝る時刻を決めて、リズムを整えましょう。

2 あいさつをする



あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも、元気な声であいさつをしましょう。



3 朝ごはんを食べる



朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。

4 トイレの習慣を身につける



一人でトイレを済ませられるようにしましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。

5 元気に外遊びをする



天気の良い日には、屋外で遊びましょう。

6 手洗いをする



外から帰ってきたら、手を洗いましょう。体を清潔に保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。

7 テレビやゲームの時間を決める



一日のうちで、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を、家族といっしょに決めましょう。

8 自分で着替えをする



朝起きたときやお風呂に入るときなど、自分一人で着替えができるようになりましょう。

入学前のステップアップアドバイス

ここであげた8つの生活習慣以外に、入学前に身につけておきたいことは、どんなことなのか、小学校の校長先生にうかがってみました。

- 外に遊びに行くときには、家の人に、どこで誰と遊ぶのか、何時に帰るのかを必ず伝えましょう。
- 外から帰ったときは、手洗いとうがいを忘れずに。洗顔や食後の歯みがき、入浴なども、清潔を保つ習慣として身につけましょう。
- 人と話すとき、話を聞くときは、きちんと相手の顔を見る、元気に話せるなど、人と気持

- ちよくコミュニケーションできるマナーも身につけておきたいですね。
- 学校では洋式トイレが少ないところもあるので、和式でも使えるようにしておくといいですね。
- 早起きする習慣がついたら、目覚まし時計などを使って、一人で起きるようにしてみます。一人で起きられたらほめましょう。「自分でできるんだ」という自信がつかます。