

小学校入学までに身につけておきたい

7つの生活習慣

「食事」「睡眠」「遊び」が大切な要素です。
家庭で取り組んでみましょう。

①早寝・早起きをする

起きる時間・寝る時間を決めてリズムを整えましょう。幼児期に必要な睡眠時間は、10時間～13時間が目安です。

②朝ごはんを食べる

毎日朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけて、排便を済ませてから登校できるように生活リズムを整えましょう。



③外遊びで体を動かす

天気がいいときは外で遊びましょう。外遊びは想像力や発想力を豊かにしてくれます。体を動かして遊ぶと、夜もよく眠れます。



④お手伝いをする



食後の食器運びや、洗濯物をたたむなど、家の中でお子さんができるお手伝いを決めてみましょう。

⑤あいさつと返事をする



あいさつと返事は、コミュニケーションの基本となります。昼間にあったできごとなどを、その日の終わりに家族で話し合ってみましょう。

⑥自分のことは自分で！

着替え・トイレ・翌日の持ち物の確認などを、ひとりでできるように練習していきましょう。



⑦テレビなどは時間を決める

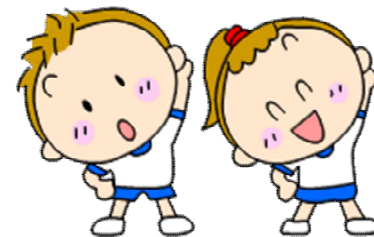
テレビやスマホ、ゲームなどは家族で時間を決めましょう。食事中はテレビを消して、寝る前2時間は離れるようにしましょう。

良いことや、**できたことは具体的にほめましょう。**
子どもにとって嬉しいだけでなく、**自己肯定感を育む**ことにもつながります。
頑張りを認めたり、できていることに注目して褒めることも大切です。



5 歳 児 の

すこやかな成長に向けて



5歳は基本的な生活習慣が確立して、社会性を身につける大切な時期です。友だちとルールのある遊びをしたり、マナーを守ろうとするなど、集団の中で生活ができるようになっていきます。

しかし、この時期の発達には個人差が大きく、個性や状況によって、できること・できないことなどがあります。こどもが頑張って取り組んでいるときや、できていることは具体的にほめて、ほめられることで自信につなげて、できることを増やしていきましょう。

子どもの発達や、子育ての悩みなどのご相談に応じています。

あきる野市こども家庭センター
母子保健係

〒197-0804 秋川1-8 トラストルピア2階
TEL (042)550-3340(直通) 月～土曜日
(第2水曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)
電話受付時間 午前8時30分～午後6時30分
窓口受付時間 午前10時～午後6時30分

5 歳児の発達の目安

- ☐ 片足でケンケンができる
- ☐ お手本を見て四角を書くことができる
- ☐ じゃんけんができる(勝ちと負けがわかる)
- ☐ はさみで紙を、線に沿って切ることができる
- ☐ しりとりやなぞなぞなど、言葉遊びができる
- ☐ 自身の体験を文章で伝えることができる
- ☐ 簡単なお手伝い(テーブルを拭く等)をする
- ☐ 友達と順番に物を使うことができる
- ☐ 「8 個持ってきて」などの指示を理解して、正しい個数を持つてくることができる
- ☐ 鬼ごっこなどの簡単なゲームのルールを理解して遊べる

おうちや幼稚園・保育園で このようなことはありませんか？

- おしゃべりがやめられない
- 自分の気になることを一気に話す
- コミュニケーションがうまくかみあわない

- 特定の音で耳を塞いでしまうなど、感覚が過敏である
- 気が散りやすく集中できない／じっと座ることが苦手
- 集団で行動することが苦手
- 活動についていけない／活動のきりかえが苦手

- いつもの流れと違う流れになると対応できない
- 問いかけに適切にこたえられない
- 言葉での指示が伝わりにくい

- 場面にあったことばを使えない
- 感情を態度や行動で示してしまう
- 何度も注意されているのに同じことを繰り返す



幼稚園や保育園の先生にも、園での様子を聞いてみましょう



気になる項目がある

または…



子育ての悩みがある

こども家庭センター母子保健係まで
お気軽にご相談ください
TEL (042)550-3340(直通)

相談内容に応じて、相談事業や関係機関をご案内します。

※ すでに医療機関や療育機関に相談されている方は、そちらでのご相談をお勧めします。

★その他の相談場所

※ 高校生以下のお子さんの心やからだの成長、発達・学習・生活、人とのかかわり等に関する相談先

秋川教育相談所：042-558-6444

五日市教育相談所：042-596-6460

(就学に向けた相談先は、秋川教育相談所)

母子健康手帳の

保護者記録(5歳の頃)も参考にしましょう