



人生の大切なときに大切なことを。

小学校への移行という、子どもにとって大きなステップを登る準備期間である5歳児（年長）という時期。「人生の大切なとき」だなんておおげさなと思われるかもしれませんが、決してそんなことはありません。この時期に、しっかりと生きていくための基礎的な力を身につけられるかどうか。それが、「幼保→小→中→高」と続いていく、これからの人生を大きく左右するといっても過言ではありません。

特に大切なこのときに、ご家庭でやっていただきたい大切なこと。スムーズな就学に向けて足立区が実践する「あだち5歳児プログラム」から、**10のポイント**をまとめました。

これからしっかりとステップを登っていくために、各ご家庭でしっかり取り組んでいただきたいと思います。

良い生活習慣は、一生の宝物！

早寝早起きや決まった時間の食事、食べたら歯みがきなど、子どもの頃に身につけた「基本的な生活習慣」は、人生の宝物です。

それぞれの取り組みをつなげ、地域ぐるみであだちっ子の健やかな成長を育てていきましょう。



「あーん」で奥歯「いー」で前歯最後に仕上げ！

『あだち版子どもの歯みがきマニュアル』で年齢に合った正しい歯みがき方法をチェック！



『あだち5歳児プログラム』について詳しくはこちらから！



保護者のみなさまへ

5さいのとき 家庭でやっておきたい 10の大切なこと



I 基本的生活習慣

1

早寝・早起き・朝ごはん

小学校の登校時間は8時15分前後です。寝不足や朝食抜きで登校すると、授業に集中できません。朝起きて、しっかり朝食をとって家を出るには1時間は必要です。遅くても朝7時には起床するよう、夜9時ごろの就寝を定着させましょう。



夜は照明を消してぐっすり眠ろう。



脳内ホルモン「メラトニン」は、体温を下げて眠りに誘うなどの役割があります。周りが明るいとき分泌されにくいので、夜は部屋を暗くして寝ましょう。

2

自分で歯をみがく

食後に自分で歯をみがく習慣をつけるためには、保護者からの声かけが大切です。また、「奥歯のみぞ」や「歯と歯の間」など、お子さんがみがきにくいところを手伝ってあげてください（仕上げみがき）。



3

身の回りのことを自分で

特に持ち物の整理を自分でする習慣をつけましょう。はじめは親子で一緒に行い、少しずつ自分でできるようにしていきます。忘れ物をせず、安心して学習できる環境を整えていきましょう。



II 他者とのかかわり

4

家族の一員として

簡単なお手伝いをさせ、「上手だね」「手伝ってくれてありがとう」と行動を認めましょう。家族のために役割を果たし感謝される心地よい体験の積み重ねが、自己肯定感を高めます。



5

話す・聞く

子どもの話は最後まで聞きましょう。話を聞いてもらえる体験を重ねることが、じっくり人とかかわり話を聞く姿勢につながります。また、子どもの質問には一緒に考えて答えてあげましょう。



6

よいことと悪いこと

集団生活ではマナーやルールを守ることが大切です。「なぜしてはいけないのか」を自分で考える場や、「やってよいこと・悪いこと」を家族で考え合う場をもつようにしましょう。



7

受け入れること

小学生になると子どもだけで様々な人とかかわる機会が多くなります。保護者に受け入れられている安心感が、自分と違う考え方を受け入れ、我慢できることにつながっていきます。



III 学びのめばえ

8

生活に絵本を

絵本の読み語りや子どもの想像力や言葉への興味を広げるとともに、親子のつながりを深めます。週末などを利用して、短い時間でもゆったりとした気持ちで絵本を読んであげましょう。



9

自然に触れる体験

身近な動植物や四季の自然に触れ、「きれいだね」「不思議だね」「面白いね」などの言葉を添えて感動を共にしましょう。子どもの感性が豊かに育まれます。



太陽の光を浴びて体を動かせば、夜もぐっすり眠れるよ。よい生活リズムが大切だよ。



光を浴びて、体を動かすことで分泌されるセロトニン。心に安定感や満足感をもたらし、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。

10

外で遊ぼう

幼児期は多様な動きや身のこなしを体得していく時期です。家族で積極的に公園などに出かけ、体を動かし楽しく遊ばしましょう。小学校に向けた健康な体づくりにつながります。

