

## ☀️ 早起き・早寝の習慣を♪

- 早起き、早寝 できていますか?
- ↓
- ♪ 「なかなか夜眠れず、遅くまで起きている」
- 「朝、早く起きれない、等、困っていませんか?」
- ↓
- まずは、「早起き」の習慣をつくりましょう!

- ☀️ 早く起きた日は、いつもより早く眠くなり、
- 自然に早寝になっていきます。
- 又、朝はカーテンを開け、太陽の光を浴びるとスッキリお目覚めです。



## 🍳 朝ごはんをしっかりと食べよう 🍳

朝食は食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやり... ということになりがち。朝食は一日を活動的に元気にすごすための大事なスイッチです。しっかりと食べましょう。



## 🗑️ 排便のリズムを整えよう 🗑️

- 毎朝、出なくてモトイルに座る習慣を身につけよう。
- 「はずかしい」「家に帰ってする」と我慢するのは、身体によくありません。
- お家で排便して、スッキリして小学校へ行こう!

## 🎒 自分のことは、自分でしよう!! 🎒

翌日の持ち物等の準備を、お家の方がしていませんか?

↓

翌日の準備は、まず お子さんが自分で 行い、その後 一緒に確認 していきましょう。

してあげたい気持ちは、ぐっと我慢す!!

# 1ねんせい

になるために  
お子様と一緒に確認してみましょう!!

## 自分の気持ちや考えを言葉にして伝えよう!!

自分の体調を知らせたり、考えたことや思ったことを大人が先に言ってしまうのではなく、自分から伝えるようにしましょう。そして、子どもの話にしっかりと耳を傾けましょう。

保育園で忘れ物をした時に、なかなか言い出せずにもじもじしたり、後から持ってきてもらったり、ということがあります。 忘れた時に「忘れました」と素直に言えることが大切です。

(忘れ物をした等の失敗することも経験により、「次は気をつけよう」と意識していくことにつながります)

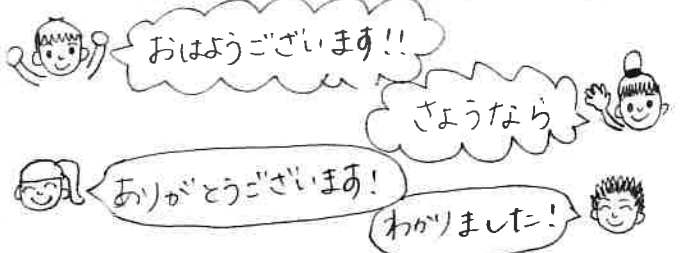
## 🏠 入学前に、何度も通学路を歩いてみよう!!

家から小学校まで、実際に歩いて行ってみましょう。

- どんな道を通っていくのか?
  - 何分かかるのか?
  - 危険なところはないか?
  - 信号の見方、横断歩道の渡り方など
- 一緒に確認しておきましょう。



## ★ 元気にあいさつ、返事をしよう ★



など、きちんと言葉で言えるようにしよう!

就学前の子どもたちは、「もうすぐ1年生になる!」「楽しい♪」と期待を膨らませる反面、「大丈夫かな?」という不安な気持ちも出てくるといいます。

以前お渡ししていた「虹のかけ橋」には小学校生活について詳しく書いてあるので再度、一緒に見ていきながら、期待を持つ安心して入学できるようにしていきましょう!

