

ぜひ身につけておきたい 基本的生活習慣



小学校生活は、元気に楽しくスタートさせたいものです。しかし近年は、基本的な生活習慣が身についておらず、学校生活にスムーズに適応でない子どもが増えていると言われています。

幼稚園や保育園から小学校への移行期は、生活習慣を改善するチャンスでもあります。小学校1年生へステップアップする子どもたちが、安心して、学校生活にとけこめるよう、家族みんなでもう一度、生活を見直してみませんか。



下妻市教育委員会

1 早寝、早起きの習慣を付けましょう



一日の生活リズムは、朝の目覚めから。早寝、早起きは、正しい生活リズムの基本です。夜更かしは、子どもにとって大切な成長ホルモンの分泌を妨げます。起床時刻と就寝時刻をきちんと決め、早寝・早起きの習慣をつけましょう。

朝は、どの家庭でも忙しいものです。でも、ほんの数秒、心にゆとりを持ってください。子どもをせかしたり、叱ったりせず、優しく起きる時刻を告げ、子どもが自分から起きられるように促しましょう。目覚まし時計などを使って、一人で起きられるようになったら、子どもをほめて、「自分で起きた」という自信をつけてあげましょう。朝は余裕をもって登園・登校ができるようにしたいものです。

2 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんを食べると、脳と体にエネルギーがいきわたり、体が活動を始めます。朝ごはんを食べないと、午前中は体温が低いままで、脳も活動せず、勉強にも集中できません。

食べないことが習慣化すると、成長期の体に悪影響を及ぼし、生活習慣病にもつながります。朝食は、きちんと食べる習慣をつけましょう。また、食事は栄養のバランスも大切です。

3 一人で排便ができるようにしましょう



うんちは健康のバロメーターです。「一日一便」。できるだけ朝のうんちを習慣にしましょう。一日すっきりとした気分で活動することができます。

朝の排便ができていないことが原因で、園や学校で、体の不調を訴えてくる子どももいます。毎朝、同じ時間に便器に座り、朝の排便を習慣化することが大切です。自分で排便し、後始末もきちんとできるようにしましょう。

学校では、洋式トイレがないところもありますので、和式トイレも使えるようにしておきましょう。公共施設などで練習してみるとよいですね。

4 外で元気に遊びましょう



近年の子どもは、体を動かすことが少なくなり、子どもの体力低下が危機的状況にあると言われています。部屋にこもってばかりいるのではなく、天気の良い日には、屋外で元気に遊びましょう。

子どもの生活習慣の形成は、体を動かすことと密接につながっています。昼間、元気に体を動かすことで、お腹がすき、ごはんをおいしく食べることができます。夜は、ぐっすり寝ることができます。子どもだけで外に遊びに行くときは、どこで誰と遊ぶのか、何時に帰るのかを必ず家の人に伝えることも習慣づけましょう。

5 きちんと手洗い、うがいをしましょう



手洗い、うがいは病気予防の基本です。集団生活をする園や学校では、感染症の予防のためにも大切なことです。食事をする前やトイレの後には必ず手を洗い、外から帰ってきたときには、手洗い、うがいをするようにしましょう。手を洗ったら、ハンカチやタオルなどで手を拭くことも一緒に習慣づけましょう。

健康な生活を保持するために、顔を洗う、歯を磨く、爪を切る、髪を洗うなどの衛生習慣はとても大切なことです。自分の体を清潔に保つことが「気持ちよい」と思える感覚を身につけることが大切です。

6 一人で着替えができるようにしましょう



園や学校では、体操着に着替えたり、水着に着替えたり、その他にも、健康診断、体重測定など、衣服を着脱する機会がたびたびあります。着替えは一人でできるようにしておきましょう。

家庭では、朝、起きたときや、夜のお風呂のときなどに、一人で着替えをする練習をするとよいでしょう。とくに朝の身じたくは、積極的な登園・登校の第一歩となりますので、少々時間がかかっても、衣服や靴下の着脱は、自分でできるようにしましょう。

また、学校では、衣服の「落とし物」が多くあります。自分の衣服はしっかりと覚えさせ、脱いだ衣服はきちんとそろえて片付ける習慣も身につけておきましょう。衣服に名前を書いておくことも必要です。

7 元気に、返事やあいさつをしましょう



あいさつは、コミュニケーションの第一歩です。人と人をつなぐ大切な役割を果たします。「おはようございます」のあいさつは一日のスタート。声の調子で、子どもの健康チェックもできます。「行ってきます」「いただきます」「さようなら」「ありがとう」などのあいさつは、家族みんなで交わすようにしましょう。大人から、毎日あいさつをすることで、自然に子どもの身につくようにしていくことが大切です。

笑顔であいさつをする、人と話をするときや人の話を聞くときはきちんと相手の顔を見るなど、人と気持ちよくコミュニケーションができるマナーも身につけておきたいものです。

8 後片付けをする習慣をつけましょう



小学校では、チャイムに合わせて行動し、時間（45分）ごとに教科が変わります。前の授業で使った教科書やノートなどを片付ける必要があります。自分で使ったものはきちんと片づけ、自分のことは自分でできるよう、日頃から家庭で、後片付けの習慣をつけておくことが大切です。

脱いだ衣服や自分で使った食器などは、自分で片付けましょう。遊んだ後のおもちゃ、勉強で使った道具なども自分できちんと片づけ、身のまわりの整理整頓をしましょう。

また、みんなの物を大切に扱うことは、集団生活ではとても大切なことです。後片付けの習慣に加えて、物を大切に作る習慣も身につけておきましょう。

9 「テレビ」や「ゲーム」の時間を決めましょう



子どもの就寝時刻を遅らせ、生活リズムを乱す原因のひとつになっているのが、長時間にわたる「テレビ」や「ゲーム」です。過度ののめり込みは、子どもの生活リズムを乱すだけでなく、視力低下や運動不足の原因となります。また、人間関係の希薄化や直接体験の不足をまねき、人間関係をつくる力や他人を思いやる心などが十分に育まれなくなるとも言われています。

一日のうちで、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は、家族で話し合ってきちんと決め、家族で決めたルールは、家族みんなで守ることを心がけましょう。テレビを見ない、ゲームをしない時間を使って、家族でふれあう時間をつくり、今日一日の出来事などをみんなで話し合ってみましょう。