



入学の準備としてやってみましょう



入学前に、苦手なことを少しでも減らす関わり方や、基本となる生活習慣を紹介します。ぜひ、ご家庭でも試してみましょう。

また、入学前の相談先として、市の発達相談や就学相談があります。心配なことや不安なことがあれば、母子保健課へ相談してください。

基本的な生活習慣



- 早寝・早起き・朝ごはん

7時頃までに起きて、朝ごはんを食べ、21 時頃には寝る習慣をつけましょう。

- あいさつや返事

視線を合わせてできるように意識しましょう。

- 時間を意識して動く

“時計の数字を伝え、その時間までに準備する”ことを繰り返すことで、意識して動けるようになります。

- 食器の配膳や下膳などのお手伝い

お手伝いを通して、達成感や責任感を育むことができます。

- メディアとの付き合い方

体を動かす遊びを増やすことで、メディアの視聴時間を減らしましょう。



お絵描き

人の顔や体を描いてみよう！

お子さんと一緒に顔のパーツを確認しながら描く、お互いの似顔絵を描くのも良いです。

お風呂の時に「ここが腕だよ、肩、肘、手までよく洗えたかな」などお話ししながら、体のパーツを伝えてみましょう。



ひらがな

ひらがなを読むためには、まず聞いている・しゃべっている言葉を文字で表すことに興味を持つことが大切です。

- ・親子で一緒に、「お子さんの好きな絵本」や「文が短かめな絵本」を読んでみましょう。
- ・「かるた遊び」も文字に興味を持つきっかけになります。
- ・じゃんけんとことばを組み合わせた「グリコ」の遊びもお勧めです。



じゃんけん



じゃんけんは、「パーはグーに勝ってチョキに負ける」など、どの手も勝ったり負けたりする関係を理解することにつながります。

また、かけ声に合わせてタイミング良く手を出す、手の形を保つことができるという運動発達も関係します。

ご家庭でもじゃんけんをやってみましょう。

勝ち負けがあやふやなお子さんには、「パーとグーでパーの勝ち」など、教えてあげてください。





発達状況には個人差があり、経験値や本人の得意・不得意もあります。今できなくても、これからの経験やお子さんに合った支援によってできるようになる子もいます。

スキンシップや親子のコミュニケーションが大切な時期です。親子で楽しめる遊びを通して、お子さんの発達をサポートしましょう。



5歳頃は、心も体も大きく成長する時期です。一方で、成長に伴い子育てに関する親の悩みが多様化する時期でもあります。筑西市では市民を対象に発達に関する相談を行っていますので、悩んだ時にはご相談ください。

筑西市発達支援事業のご案内

～お子さんの成長を応援します！～

★「発達相談」 【要予約】

発達相談員が、ことばや発達を心配している保護者の相談に応じます。

お子さんの遊ぶ様子をみながら、発達の状況や一人ひとりに合わせた関わり方をお伝えします。

申し込み：母子保健課 TEL：0296-24-2115



「就学相談」 【要予約】

小学校入学に向け、心身やことばの発達に心配のある年長児とその保護者を対象に実施しています。

申し込み：教育委員会指導課（就学相談担当）TEL:0296-22-0184

悩んだ時は、1人で抱え込まずに、
ぜひご相談ください。



お申込み・お問合せ

〒308-8616 筑西市丙360

筑西市健康こども部母子保健課(こども家庭センター)

TEL 0296-24-2115