

入学の準備

寒さもそろそろ一区切り？桜の季節はすぐそこで、入学を間近に迎える時期となりました。「うちの子大丈夫かしら？」ご不安になられる保護者の方も多いかと思います。今回は入学前の準備についてのお話し。

学校生活にスムーズに移行するためには「基本的生活習慣を身につけること」が大切になります。基本的生活習慣、「睡眠」「食事」「排泄」などです。

① 睡眠・生活リズム

朝方の規則正しい生活リズム、具体的には「6時台起床」を目指しましょう。慣れないうちは起床から家を出るまでに1時間半はみておきましょう。幼児期から中学まで睡眠は最低8時間が必要です。朝起きる時間を決めて逆算して就寝時間を設定しましょう。

② 食事

何より朝食が大事です。朝食をしっかり食べている子は学力調査の平均点が高い、体力テストの平均点が高いと報告されています。朝ご飯はテーブルについてしっかり食べる習慣をつけましょう。

③ 排泄

学校のトイレは和式トイレが多く、男の子のおしっこは立ってするタイプが一般的です。入学前に女の子は和式トイレ、男の子はアサガオ型の便器でおしりを出さずにおしっこできるよう練習しておきましょう。学校の休み時間は10分程度で短く、落ち着いて大便を出る環境ではありません。我慢して便秘になってしまうお子さんも見受けられます。朝の自宅での排便週間を身につけておきましょう。この他、家での「食事」「入浴」などの時間を決めて動けるように習慣づけましょう。定められたスケジュールや周りのペースに併せて行動する力が身につきます。

入学はゴールではなくスタートですので、焦らず入学後も先生と協力して続けていきましょう。