

小学校入学に向けて

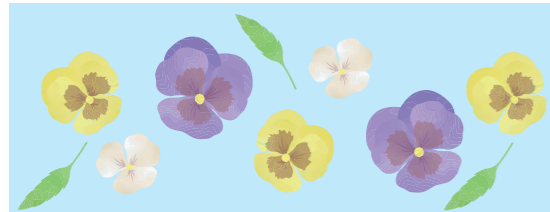


子どもが  
輝くために  
大切にしたい  
5つのこと



子どもは、家族とのあたたかいふれあいの中で、  
社会へ巣立っていくための、大切なことを身につけていきます。

福井県教育委員会



# 体と心の 土台を 育てましょう!



## ① やっぱり大事! 生活リズム

小学校で自分の力を思いきり伸ばしていくために、生活習慣を整えることは何より大切です。規則正しい生活リズムは、学習意欲や体力、気力の向上につながります。



朝の光で、  
脳と体をシャキン!



早寝が難しいときは、  
まず早起きから始めて  
みましょう!

早起き

成長ホルモンが  
たっぷり出るように  
早く寝ましょう!

早寝

睡眠で  
体の発達を



ごはん・パンが  
脳のエネルギー源。  
毎朝しっかり  
食べましょう!

朝ご飯

朝ごはん  
で  
エネルギー補給



## ② 大人は子どもの「安心基地」

自分の気持ちや考えを受け止めてもらえると、子どもは安心したり、大切にされていると感じたりします。自分を大切にされることが、周りの人を大切に思う気持ちにつながります。

ポイント



- 目を見てじっくり聞く。
- 大人の意見を押しつせず、「くやしかったね」など、子どもの感情を言葉で返し、共感して聞く。
- 「ダメ」と否定せず、「どうすればいいかな」などと問いかけ、自分で考えさせる。



子どもの主体性を大切に!

## ③ あたたかい「まなざし」が心の栄養

ほめられると自分に自信がつき、積極性や向上心、苦手なことにチャレンジする意欲が出てきます。家族に認められることは、前向きな気持ちを高め、子どもの可能性を伸ばし、自信をもたせることにつながります。

ポイント

- 人と比べず、その子自身の小さな成長を見て伝える。
- 結果だけではなく、がんばろうとしている姿勢やそれまでの過程、今できていることを認める。
- その場で、具体的に良い点をほめる。
- ささいなことにも「ありがとう」と感謝の気持ちを伝える。
- 子どもが「生まれてきて良かった」と思えるような、存在を認める言葉かけや関わりをする。



「～ができたね!」  
「～ならできる!」  
「よく頑張ったね!」



「～してくれてありがとう。」  
「～のおかげで助かったよ。」

お手伝いは、  
認めてほめて  
自信をもたせる  
チャンスです!

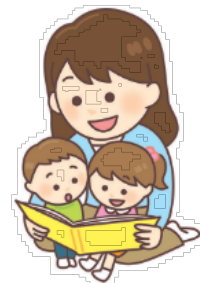
## ④家族で楽しむ読書の時間

小さいうちにたくさんの本にふれることで、いろいろな感情を味わい、豊かな感性や思いやり、さらに想像力や表現力、考える力も育ちます。ぜひ、読書することを習慣にしましょう。

### ポイント



- 家族で「読書の時間」や「読書の日」をつくり、読み聞かせなどをする。
- 本を通してコミュニケーションをとる。
- 図書館に出かけ、たくさんの本にふれる機会をつくる。



## ⑤みんなで守ろう！家族のルール

子どもは家庭でのルールを通して、人との関係のあり方や社会のルールの大切さを学んでいきます。あいさつや返事、ゲームをする時間、動画を見る時間など、家族でルールをつくり、みんなで守りましょう。

### ポイント

- 子どもの思いを聞き、いっしょにルールをつくる。
- まずは大人が手本となってルールを守る姿を見せる。



大人がよい行動をすることは、子どもへの大切な贈り物です。



ご家庭でも、学校での出来事や学習内容などに関心を持ち、子どもの話を聞きながら、あたたかいふれあいの時間を増やしましょう。  
大人が幸せを感じ笑顔でいる家庭でこそ、子どもが笑顔になり幸せを感じられます。



作成 福井県教育庁義務教育課  
監修 福井大学子どものこころの発達研究センター  
協力 福井県PTA連合会・福井県幼児教育支援センター

問い合わせ先 福井県教育庁義務教育課  
発行/令和3年9月  
〒910-8580 福井県福井市大手3-17-1  
TEL.0776-20-0574 FAX.0776-20-0671