

# わくわく どきどき 新入学!

お子さんの小学校入学、とっても楽しみですね。  
でも…親としての心配もありますよね。

「子どもは初めて  
親は何度目でも…」

入学までに何を準備  
すればよいのかな?

小学校でちゃんと生活  
していけるかな?



親と同じく、新しい環境に入る前の子どもの心の中は期待と不安でいっぱい。  
親としてどう接しますか?みんなで話し合ってみましょう。



## 話し合いについて

- ✳ 明るい気持ちで話し合い、この時間を楽しみましょう。
- ✳ ここで知り得た個人情報以外で話さないようにしてくださいね。

## 早寝早起き朝ごはん



### 早起き

登校1時間前を目安に  
起床するのがよいでしょう

身支度や洗顔の  
習慣づけが大切です。



### 早寝

十分な睡眠ですくすく成長!

成長ホルモンは夜の10時  
くらいから活発に分泌されます。

### 朝ごはん

きちんと朝食をとりたいですね

脳も身体もたくさんの栄養を  
必要としています。



家庭で  
気をつけて  
あげたいこと  
新1年生の  
生活

## 歯を大切に

よくかんで食べしっかり歯を  
みがくことが大切です

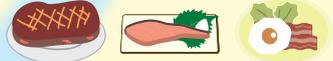
- 歯並びが悪くならないように
- あごがきちんと発達するように
- 乳歯のむし歯が永久歯に影響



主食



主菜



副菜



汁物



## 家庭は子どもの安全基地

『子どもの話を聴く』



食事中はテレビを消して  
家族で語り合しましょう。



学校での出来事などを聴いてあげることで  
お子さんが安心して次の日も登校できますね。

## 入学にあたり、親としての期待や不安はどんなことですか？

期待

不安

### ～生活のリズムを整えることから始めよう～

朝すっきり目覚めて朝ごはんをしっかり食べ元気よく登校するなど、生活のリズムを整えることは、お子さんが順調な学校生活を送るためにとても大切なことです。

さて、こんな場合はどうしましょうか。

- 母：ほら、起きなさい！いつまで寝てるの！！  
早く起きて朝ごはんを食べないと学校に遅れちゃうよ。
- 子：イヤだ、起きたくない！眠いんだもん。
- 母：そんなこと言っても時間でしょ。みんなにおいて行かれちゃうよ。
- 子：イヤだイヤだ もう学校行かないっ！



よくある朝の様子ですが、こんな時あなたは  
お子さんにどんな言葉をかけ、どんなふうに接しますか？

話し合いを通して、小学校入学に向けて取り入れてみたいと思ったことや気づいたことなどを書いてみましょう。



新入学のその日までに  
親も心の準備をしておきましょう

作成：「親育ち応援学習プログラム」作成委員会  
監修：桜の聖母短期大学 教授 西内みなみ

「親育ち応援学習プログラム」に関するお問い合わせ

福島県教育委員会社会教育課  
〒960-8688 福島市杉妻町2番16号  
TEL 024-521-7799  
FAX 024-521-7974  
k.syakaikyoku@pref.fukushima.lg.jp

