

入学までに家庭でできることを練習・準備してみませんか

小学校編

学校生活では、決められたスケジュールの中で次々と活動が進みます。また、毎日、新しい内容を学習し、今日の学習の上に明日の学習が積み上がっていきます。家庭で、学校生活に向けて練習や準備を少しずつしておく、入学後スムーズに活動ができることが増えます。

小学校入学を経験した保護者の方の体験をもとに、入学する前にこんな練習、準備をしておく良かったと思われることを紹介します。お子さんが身の回りの事を自分でできるか確認したり、今、やれそうな事やできそうな事から取り組んでみましょう。また、できたときは大いにほめて認めてあげてください。うまくできなくても、自分でやる経験を増やすことが大切です。入学までに、親子で少しずつ取り組めると良いですね。

持ち物の練習

○ランドセルから物を出したり、片付けたりする練習をする。

- ・教科書、ノート、クレパス、のりなどを出したり入れたりしてみましょう。
- ・引き出しの中に入れる場所を図や写真で示すと分かりやすいです。



登校のための準備

○学校までランドセルを背負って歩く練習をする。

- ・ランドセルの中に、実際に物を入れた状態で背負う練習もしてみましょう。
- ・買い物の時など遠い場所に駐車し、買ったものを持って運ぶ事も練習になります。
- ・歩道橋、地下道などの階段があるところも歩いてみましょう。
(手提げなどの荷物を手に持って歩くと、手すりにさわれない状況も考えられます。)
- ・保護者と手をつながずに歩けるかためてみましょう。
- ・歩く事に慣れたら登校班で通学する事をイメージして歩くペースを早くしてみましょう。

○雨の日の登校の練習をする。

- ・雨の日にランドセルを背負ってあるいてみましょう。
- ・お子さんが自分で扱える傘の大きさや種類を選択しましょう
- ・雨具を使用する場合は畳んで片づける練習をしたり、傘の開閉や始末の仕方を練習したりしましょう。



○通学路の確認をする。

- ・登校と下校では景色が違います。登校だけではなく下校の練習もしましょう。
- ・途中でトイレに行きたい時や怪我をした時など困った時に頼る人や場所を教えましょう。(子ども110番の家など)
- ・一緒に歩いて、危険な箇所や安全確認の仕方(横断歩道の渡り方、一旦停止等)を1つずつ確認しましょう。

○集合時刻に間に合うように、朝の身支度をする。

- ・集合時刻から逆算して、歯を磨く時間、ご飯を食べる時間などを決めましょう。
- ・する事が視覚的に分かるようにし、自分で意識して行動できるようにしましょう。
- ・ホワイトボードなどに順番を書いておくのもよいでしょう。習慣付いてきたら、お家の人が全て指示をするのではなく、それを示しながら「次は、何をするのか?」とお子さんが自分で気付く力を付けましょう。

基本的な生活習慣について

○生活リズムを整える。

- ・朝、登校に間に合う時間に起きるためには、早く寝ることが基本です。



・寝る直前まで、ゲームをしていると脳が興奮し、寝るまでに時間がかかります。ゲームをする時間の約束を決めておくことも大切です。

○和式トイレで排泄を済ませる練習をする。

・学校によっては、洋式トイレもありますが、すべてのトイレが洋式化されていない場合もあるため、和式便器にまたいでしゃがむ動作を練習しておくとい良いでしょう。

○給食や掃除に向けて予想される動作や作業を試す。

・次のような動作や作業で戸惑うお子さんもいます。一緒に確認してみましょう。

【給食】ドレッシングなどの小袋の切り目を見つけ手で切る／エプロンをつける／お玉で汁物を・しゃもじでご飯をよそう／陶器の器で食べる／食器を片付ける／ストローを袋から出して牛乳パックにさす／牛乳パックを平面に開く（開け方は学校によって違います） など

【掃除】ほうきで掃く／ちりとりでごみを取る／バケツで雑巾を洗って絞る など

授業中にスムーズに学習するために

○学習に使う物に慣れる。

・鉛筆をもって絵を楽しく描く事から始め、徐々に字を書くことをしましょう。

・マス目の中に字が入るように書きましょう。

・筆箱は、鉛筆、消しゴム、定規などを入れる場所を決めて、出したり片付けたりする練習しましょう。

○苦手な作業がスムーズにできる文具を選んだり工夫したりする。

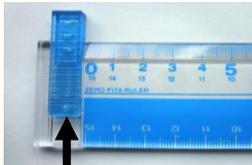
・刺激をひろいやすいお子さんは、筆箱、鉛筆、下敷き、ノートなどは、無地の物を選びましょう。また、鉛筆、キャップなど転がりにくいものを準備しましょう。

・筆圧が弱いお子さんは、本人の力に合わせた鉛筆の濃さを選びましょう。

・算数セットの扱い方を練習しましょう。また、使いやすくしましょう。

（ゴムが硬い場合はヘアゴムなど縛りやすいものに変える、数え棒をゴムでしばる、カードを揃えてゴムをつける など）

※扱いやすい文具や工夫の一例

すべり止め付き 鉛筆キャップ	[算数セット]	[算数セット]	0から線を引きやすい 定規
			
すべり止め	縛りやすいゴムに変える	数え棒をゴムで縛る	使わないときは下に下げる

具体的な小学校生活の仕方（入学後）

○お子さんと生活の場所や位置を確認する。

・放課後などに、実際に小学校でお子さんと場所を確認しましょう。

・持ち物によって、ロッカーに置く物、廊下のフックにかける物など様々です。片付ける場所を確認したり、どこに何を置くか置き場所を確かめたりしてみましょう。

（下駄箱・傘立て・ロッカー・洋式トイレの場所など）

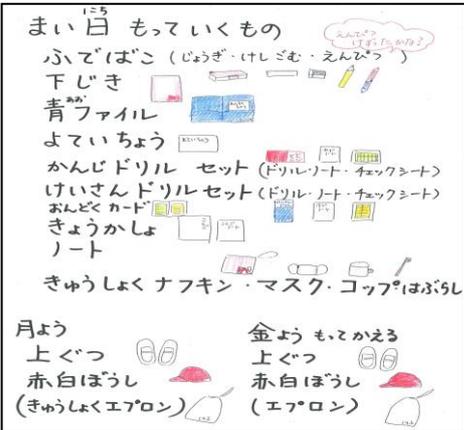
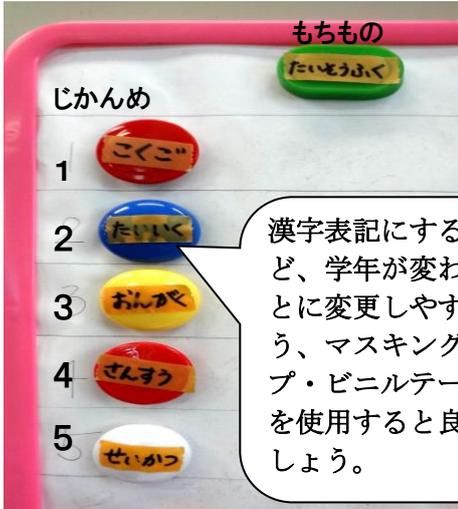
・下駄箱やロッカーは、名前シールの上段に置くのか、下段に置くのかを教えましょう。

家庭でできる具体的な工夫（入学後）

○お子さんが身の回りの事を自分でできる工夫をする。（持ち物の準備・生活習慣など）

- ・百均グッズなどを使って、やる事が視覚的に分かるようにしてみましょう。
- ・お子さんと一緒に楽しみながら作ってみましょう。

※支援の一例

持ち物ファイル	明日の予定ボード
<ul style="list-style-type: none"> ・学校に持っていく物（月曜日、毎日）や週の終わりに持ち帰ってくる物を書いておきます。 ・始めは、絵も併せて描くと分かりやすいでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・明日の予定を自分で貼り、見ながら予定あわせができるようにします。 ・家の人も見ながら声かけし、忘れ物がないか一緒に確認しましょう。 
<p>「やったよ！」ボード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家に帰ってから済ませる事をお子さんと一緒に書き出します。 ・済ませる順番を決めて表にします。 ・できたらマグネットを“おわり”の欄に動かします。 