

新入学保護者用

できるといいね 1ねんせい！



お子さんの小学校入学が目前になりました。楽しみだったり、大丈夫かしらと不安だったり、大きくなったのねとしみじみ感じる日々を送っていることでしょう。小学校の説明会でも準備や心構えの話をされますが、先輩ママ目線での実体験をもとに、座談会形式のハンドブックを作成しました。私たちの失敗談が少しでもお役にたち、親子ともスムーズに小学校に慣れ、お子さんが健やかに成長されますことを願っております。

編集：基山町こども課、お話サークルまあまぼけっと

まあまぼけっとスタッフに聞いてみました



いろいろあるけど・・・

入学前にできてた方がいいことって、何？

- 早寝（21時）早起き（6時） ○朝ごはんを食べる
- あいさつができる ○大きな声で返事ができる
- 自分で洋服をぬぐ・着る・たたむができる
- トイレや顔洗いが自分でできる ○箸を正しく使える
- 好き嫌いをしないで食べる ○給食時間内に食べる
- ひらがなの読み・書き ○数字の読み・書き
- 話を相手の目を見てきちんと聞く ○45分いすに座れる
- えんぴつを正しく持てる ○明日の用意ができる
- だれとでも仲良くできる ○困った時にはっきり言える
- 通学路を覚えて登下校できる ○交通ルールを守る
- 注意されたことを素直に認める・・・などなど

ほんの30分間で、出るわ出るわ・・・

ちょーっと待った！うちの子もおたくのお子さんも、これだけ全部できる、スーパー1年生だったかしら？

いえいえ、6年生でもまだ完璧とは言えない項目もあります・・・

あせらず、少しずつできるようになればいいんです。

でも、早く取り組んでおくと、あとがスムーズだったかもと痛感する項目は？

やっぱり！

早寝・早起き



生活のリズムを整えることが、心も体も、脳も健康でいられる秘訣、コツ、裏技です。大げさではなく、子どものこれから長い人生で最高のプレゼントは「早寝・早起き」の習慣作りです。科学的根拠も解明されています。詳細は別冊「早寝早起き朝ごはんガイド」をごらんください。今こそ、親はがんばりどころです！



朝はなかなか、起きないし、夜はあと少しとか言ってゲームをしたり、テレビを見たりして、11時頃やっと寝ることもある・・・



あ～かなり重症。でも、あきらめないで。これをリセットできたら、学習面や生活面でも苦労や心配が激減できて、親子ともおだやかで楽しくすごせるから。どこから手をつけようか？



9時（各家庭で決めた時間）になったら寝る！と決めて、大人も協力。テレビはビデオにとる。時計の勉強にもなるから、時間は具体的に決める。



小学校入学時に目覚まし時計を購入して、自分でセットして起きる約束に。セット時間から10分たっても起床しないときは起こしに行く。



朝か夜のどちらかがうまくいくと、自然と両方できるようになる。太陽の力も味方になる。カーテン開けたり、外遊びしたり。登下校の歩きも。



共働きなので、夕食が遅くなり、寝るのも遅くなる家庭の事情がある。子どもは元気にしているので、このペースで小学校も大丈夫？



仕事に家事に育児とママは大変だよ。平日が無理なら土日などお休みでママに余裕があるときに早寝・早起きを体験させたらどうかしら。



いやいや～土日こそママも遅寝・遅起き・外食したい時もある。昼頃から、外出して、遅く帰ってくる～次の日疲れてる～悪循環～でも子供は見た目元気だったりするもんね。ただ月曜の忘れ物は注意！



朝は元気に登校しても、学校でぼーっとしてたり、イライラしてお友達と仲良くできてないこともあるよね。本当の元気とは言えないと思う。



パパも子どもと一緒に家事を分担するとか、自分のことをママにしてもらわずにできるようになることが、働くママにとっては1番目で、次に早寝・早起きなのかもね。イライラしてるときは無言が効果的。日曜はママも早く寝よう！



早く寝かせるワザを色々聞いて試したよ。昼間、体を動かす。部屋を暗くする。スマホ画面やゲームで興奮すると眠れないから、寝る1時間前には見せない。充電中とか言って。ここは親も我慢！



寝つきが悪いのでアロマをたいて落ち着いた。晩御飯はパパの帰りを待ってみんなで食卓を囲む方を今までは優先していたけれど、これからは子どもの生活習慣が大切なので、先に食べている



小学生は何時くらいに起きればいい？
自分で起きれるの？



登校する時間の1時間前までに起きる。
起床後、着替え、朝食、歯磨き、排便、
持ち物チェック。習慣化すると平気になる



起きないときは、「もー」って怒鳴りたい
けど、怒鳴らない・・・ように心がけている。
子どもの機嫌が出勤前の猛烈な多忙を嵐
にも、そよ風にもすることに気づいた。



起きる時間5分前に、電気をつけるとか、
寝室のカーテンやドアを開けるとか、光や
音でわざと睡眠を浅くしている。夏は早起
きなのに冬は目覚めないで試してみた。



自分で起きてきたら、めちゃめちゃほめ
る！早く寝たこともほめる！夜更かし OK
の日を作ってたまには夜を家族で過ごす。



どのご家庭もいろんな困難と時間制約の毎日
の中、子どもたちが小学校生活に順応し、円滑な
家庭生活ができるよう、試行錯誤されてますね。
「早寝・早起き」の習慣化に成功すると、ほか
のことは、だいたいうまくいくから不思議です。
「早寝・早起き」はOK！という余力のある方や、
あえて、回りから固めるか・・・というチャレン
ジャーへ、入学にあたって、できるといいなと
思う、ほかのことについて、あげてみましょう。

朝ごはんを食べる



ごはんのみそ汁だけ作ってる。あとは、それぞれ
の好みで、バナナやみかん、ヨーグルトやシリアル
を追加。糖分を取ると、脳の働きがアップ！



食パンやロールパンと牛乳や野菜ジュース。時間が
あれば、卵料理やハムでタンパク質も。給食でパン
の時は、朝はごはんにしてる。



食が細い上に時間がかかるから、量的に食べれてな
い。果物や、菓子パンで済ませてしまう。病気はし
ないけど、実は給食の栄養に頼ってる。



朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちに行きたく
なる。「うんちでた〜」の一言が登校前のゴール！



大人が、天気予報やスポーツニュースを見るために
テレビをつける習慣があり、子どももチラチラ見て
食事に集中できない。義父母やパパに言いにくい



同居あるあるだね～子どもだけ、5分でも先に食べ
させ始めるとか、この時間までに食べ終わったら、ご
褒美にゼリー1個 OK とか。子どもは悪くないのに



朝ごはん時に子どもにも仕事をさせる。皿やしょう
ゆを出すとか、新聞を取ってくるとか。頭も体も少
し動いた方が食欲も増す。自分のご飯は自分でつく

あいさつができる



「おはようございます」 「こんにちは」
「いただきます」 「ただいま」
「ありがとうございます」 「ごちそうさま」
「さようなら」 「おやすみなさい」
ちょっと上級編だけど、お友達の家で
「おじゃまします」 「おじゃましました」
が、言えるとかっこいい！
親があいさつすると、子どももするようになる。

自分でできる



- 洋服の着脱
- 脱いだ服をたたむ
- 洋式・和式トイレが使える
- 排便（朝、登校前がベスト）
- 手を濡らすだけじゃない、手洗いができる
- 食事前や外から帰宅後の手洗いの習慣
- 顔を洗うことができる
- 食事のマナーや箸の使い方
- 食事の所要時間（給食は30分以内）
- 好き嫌いしないで食べる
- えんぴつを正しく持てる
- ぞうきんをしばったり、ふいたりできる
- ひもを結べる
- 落ちた物をすぐに拾える



ん～たくさんあるなあ・・・自分でできることを増やしていくのが、かっこいい小学生と、おだてたり、励ましたり、親がして見せたり。



毎日の勉強についていけるかが心配。
入学前後にみんなはどうしたの？

ひらがな



入学前に、園で名前の練習して、家でも、兄弟の名前等を書かせて半分くらい書いてたかな。鏡文字は注意した。毎日、学校で習った字を食卓の話題に。



女の子はお手紙ごっことか園でしていたけど、男の子は書くことに取り組まないし、乱暴な字。書くのはあきらめて、短い絵本を、ゆっくり読めるように。



2月ごろから、「あ」から始まるもの・・・「あり」という要領で1日1つずつ書かせて、冷蔵庫に貼って、家族に見てもらい、案外調子に乗って喜んだ。



自分の名前を「一瞬で」読めるようになっておく。机や棚やノートやプリントにも、あちこち名前だらけ。自分の場所や物を勘ではなく確実に認識する。



お習字教室に通わせることに。落ち着いて座る練習もかねて。先生がどんな字でもほめてくれるのが嬉しくて、楽しんでた。筆圧も大事らしい。



毎日国語の音読宿題がでる（はず）。面倒だけど、ちゃんと読んでちゃんと聞いて。文章の意味を分かって読んでも？学習全般の基礎だったんだ！と猛省

すうじ



入学前に苦手な感じはなかったんだけど、いつの間にか算数苦手になってた。お風呂で数を数えたり、トランプ遊びも好きだったのに。パッとひらめかない。



おやつや唐揚げを兄弟分の数に分けさせたり、みかんをむいて小袋を数えたり、具体的なもので数を認識させるようにした。



リビングや子ども部屋の時計はオシャレなものではなくて、数字が12個ついているものにしていて、2時半じゃなくて2時30分と言うようにしていた。

はなしをきく



45分間いすに座って、学習活動をする点が、園とは大きく違うよね。園では、お話をする前にピアノで合図をする等、先生が誘導して、きちんと聞けてたけど、45分間を1日何回も大丈夫？



条件反射的に静かにすることから、周りの状況を判断して静かにできるように、親の声掛けも大切。静かにしなくちゃいけない理由を何度も伝える。



いろんなことに興味を持つことはいいこと。「口をとじて、相手の目を見て、話をきく」が、家でもできたら、ほめまくっていた。

やくそく



園ではできていた「やくそく」を小学校でも繰り返すのは、できてない子がいるから？



大きな約束をあげると、
○交通ルールを守る
○友達と仲良くする
○困った時は助け合う



など、命を守り、安心して生活するための約束。これまでは、園でも家庭でも、ずっと大人の目を守られていたので、うっかり約束を忘れても、すぐに大人が何とかしていたと思う。小学校は登下校も、教室でも、大人が見てない時間が増えるよね。楽しさが先立って、約束を忘れちゃう子も出てくる。



小学生になる前に、登下校の道を一緒に歩いて、危ないところの確認や、ふざけちゃだめよとか、お兄ちゃんたちのいうこと聞くのよとか話した。



子ども同士で注意しあうことも社会勉強の始まり。大きな事故や問題に発展する前に、小学校ではわかりやすく小さな約束をたくさん提示される。



こんな事くらい当たり前よね、と思われる小さな約束がちゃんとできて、次のレベルアップした約束へ進むのね。6年生でもまだ小2レベルも子もいる・・・



具合が悪い時や忘れ物した時等、困っている時に、はっきり言えない子も多いらしい。今までは、先生が気づいたり恥ずかしさもなかったりで大丈夫だった。



困っている子に声をかけてあげるやさしさも大切だけど、何でも一人で解決しなくてもよくて、助けてもらうことが恥ずかしくないことも伝えたい。約束をきちんと守れるいい子にあるあるだね。



約束を守れる子、守れない子の差は、親の意識の差や素直にルールを受け入れる態度の差にあるかも。「子は親のかがみ」っていうけど、ひゃあー、厳しい・・・



おたくのお子さん、ほかの子に迷惑かけてますよ、って言われことある。ムツとしたけど、事実関係をよく聞いたら、悪いと思ってないわが子の様子が見えてきて、言ってもらって良かった。



言う方も勇気いるから、身近に言ってくれる人がいることは幸せだね。子どものコミュニケーション能力が低下していると、すぐに暴力をふるうらしい。



伝える力をはばんでいるのは、過保護親？放任親？長時間ゲーム？体験不足？何だろう・・・
小学生になったからって急に約束を守れるようには、ならないよね。スパッと手を離れたふりして、こっそり見てなきやいけないね。今できないことがあっても、きっとできる日が来る！口うるさくは、なりたくないけど、しつこく接する、見守るだね。



入学の思い出話・・・



ランドセルを飾っていたなあ・・・
動きやすいもので、好みの服を購入。形から入る。



天気予報が外れて、急に雨。傘を学校に持って行ってウロウロ。他のママが靴にかけていたのでマネしたら、子どもがすごく感動してくれた。



車中から小学生を見かけたら、ほめる！「ちゃんと手をあげて渡ってるね」登校班の確認も入学前に。しばらくは、集合場所まで一緒に行って顔出し。



上の子と一緒に登校だから不安なしと思っていたけれど、教室の人間関係は自分で作らなくちゃいけないから、けっこう疲れて帰ってきてて、すぐ寝た



4/1 から学童保育で、入学前に小学校の洗礼を受ける感じ。見学に行っておくと親子とも安心。

かなり細かいことまで話題に上がりましたが、意外と聞きたいこと満載です。ぜひ、祖父母も交えて共通理解をしてほしいし、我が家ルールを作ってほしいです。
次は、近年の学習内容の変化、コロナ禍、温暖化、不審者対応などで親世代とは少し違う点も踏まえて、就学前に親子で話し合った方がいいかも・・・編です。



このごろの小学校…



名札留め（服に穴が開かない）はどんなタイプが使いやすいか、子どもと試してみる。名札を登下校につけないので登校したあと、自分でつけるから。



チャックやホックの開閉の練習をしておく。特に新しい洋服の時。クーラーに対応した衣服の調整も子どもと話しておく。



トイレのこと。自宅やお店のトイレが自動水洗式なので、うっかり後を流さない時もあるので注意。これからはスマホの利用のルール決めも悩ましい。



猛暑の影響で、毎日の水筒持参は必須。2本持たせる時や、学校に置き忘れてくる場合もあるので、予備水筒の購入をおすすめします。



欠席連絡は電話や連絡帳以外に、メールでもできるのは助かる。一人1台のタブレット学習で宿題や提出物、体調報告もできるのよ。子ども自身がパソコン作業に慣れやすく、便利な面もあり、親のチェックなど負担が減ったけど、ちゃんと理解しているのか少し不安なところ。子供と一緒にデジタル学習！



先輩ママ目線の雑談集になりましたが、たくさんのお話を、かいつまんでまとめました。学年を追うごとに悩みは変化して増えていきます。相談できるママ友や信頼できる人が近くにいると、親子とも救われます。環境の変化に慣れないうちは、学校のできごとをたくさん聞いて共感し、安心して笑顔で明日も登校できるよう、サポートをお願いします。お読み頂き、ありがとうございました。入学後、後輩ママに伝えたいことがでてくるかもしれません。次の雑談集発行の際、ご協力ください。