

小学校の校長先生たちと
いっしょにつくりました

「小学校に入るまでにできてほしいこと」。

福島県立医科大学 医学部
ふくしま子ども・女性医療支援センター
教授 横山 浩之

保護者が手本になりましょう

1. 早寝・早起き・朝ごはん

- 早寝：小学校低学年なら9時前（高学年でも9時半）
 - 早起き：起こさなくても、機嫌良く定時に起きてくる
 - 朝ごはん： 「おなかすいた」と起きてくる
- ※ 休みの日こそ大切： 休みの日に狂うと、週明けの学校で勉強に身がはいりません

2. しつけの3原則

- へんじ
- あいさつ（ありがとう、ごめんなさいも含む）
- くつをそろえてぬぐ（整理整頓の第一歩）

「言われなくてもできる」まで、
教え続けましょう

3. お手伝い

- 自分から進んで、お手伝いができる
 - 自分のことは、自分でやる習慣がついている
 - 家族の中で、自分の役割分担がわかる
- ※ お手伝いは1歳半でやり始められる 「言ってもやらないのは危険信号」

4. メディアとのつきあい方

- 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は害悪
- 授乳中、食事時のテレビ・ビデオ視聴は禁止（食事を大切にしない家庭は崩壊まっしぐら）
- すべてのメディアへ接触する総時間を制限 ゲームは1日30分まで
- 子ども部屋には、テレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かない
- 自然に親しむ・土に触れる遊びを親子で楽しみましょう

5. 学習が進むために

- 正しいおはしの持ち方を教えましょう
- 毎日、子どもの勉強をみてあげましょう……教育産業は 家庭教育のがいちゅう（害虫・外注）
- 学年×20分（入学前は1日10分でよい）
- ひらがなの読み：5歳0か月で90%の子どもができる
ひらがなの書き：6歳0か月で90%以上の子どもができる

「してみせて いってきかせて させてみる」 米沢藩主 上杉鷹山

——— 失敗は成功の母 ———