



入学までに 身につけたい 8つの生活習慣



早起き・早寝、朝ごはんの習慣はもちろんですが、小学校に入る前にぜひ身につけておきたいことはほかにもあります。今、できているかどうか、まだできていなかったら、入学時を目標に身につけられるよう、家族でいっしょに取り組みましょう。

1

早起き・早寝をする



早起き・早寝は、正しい生活リズムの基本。起きる時刻、寝る時刻を決めて、リズムを整えましょう。



2

あいさつをする



あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも、元気な声であいさつをしましょう。



3

朝ごはんを食べる



朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。



4

トイレの習慣を身につける



一人でトイレを済ませられるようにしましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。

