就学時健康診断時「子育て講座」　新入学児童保護者からよく出る質問

Ｑ：幼稚園や保育園とは生活リズムが異なるため、朝、起きることができるか心配です。
Ａ：小学校入学まで時間がありますので、徐々に起床と就寝の時刻を調整し、慣らしていくことが大切です。就寝前には、入眠の儀式として保護者が読み聞かせを行うなどの工夫を行うと、スムーズな就寝に繋がります。また、朝も食事や身支度の時間を計算に入れて起床時刻を設定すると、ゆとりをもって過ごすことができます。

Ｑ：食べることに時間がかかるため、時間内に給食を食べきることができるか心配です。
Ａ：給食時間は２０～３０分の学校が多く見られます。家庭でも時間を意識して食事をしておくとよいでしょう。また、時間内に食べることのできる、おおよその量をお子様自身が把握しておくと、事前に給食一食の量を調整することもでき、安心して給食に臨むことができるのではないでしょうか。

Ｑ：偏食で好き嫌いが多いため、給食を食べることができるか心配です。
Ａ：家庭で多様な食材を食べる経験をしておくとよいです。その際、少しでも食べることができたら、しっかりとほめてあげてください。ほめられることで自信が付き、お子様の自己肯定感も向上します。

Ｑ：学校のトイレには和式が多いと聞き、きちんと用を足すことができるか心配です。
Ａ：公共施設には和式トイレが多いので、そちらで練習を行ってみてはどうでしょうか。市内の小学校では、学校公開日も設定されていますので、お子様と一緒に学校のトイレを使用することで、入学前に様子を見ることもできます。また、近年は自動洗浄のトイレが多いので、使用後に自分で水を流すことを教えておくことも大切です。

Ｑ：同じ幼稚園（保育園）から進学する児童が少ないため、子どもに友達ができるか心配です。また、小学校入学に向けて保護者同士のつながりをつくりたいです。
Ａ：子ども会やＰＴＡ、学習や運動の習い事、地域交流センターの各種イベントなど、地域には様々なつながりづくりの場や機会が存在します。参加してみることで学年や学校種を越えて、中学校や高校までつながる“長いご縁”になりやすいのが魅力です。負担が大きい際は無理せず、少しずつ輪を広げていきましょう。
子どもたちに関しては、各校の先生方が工夫をしながら人間関係づくりを行ってくれますのでご安心ください。

Ｑ：子どもだけで安全に登下校をすることができるか心配です。
Ａ：入学までに、親子で通学路を歩いてみてはどうでしょうか。保護者として危険個所を把握することができ、お子様にも事前に指導を行うことができます。また、１年生は初めてランドセルを背負い登下校を行いますので、実際にランドセルを使用して歩いてみたり、雨の日に備え、傘やレインコートを使う練習をしたりしておくと安心感が一層得られることと思います。

Ｑ：子どものゲームや動画、ＳＮＳの利用時間が長くなりがちですが、どうすればよいでしょうか。

Ａ：小学校入学という節目の時期を利用して、各家庭で「わが家の心得（きまり）」をつくってみてはどうでしょうか。入学後の生活リズムを考慮し、宿題等のやるべきことを済ませてから利用することや１日（１週間）の使用時間などをお子様と話し合いながら決めておくと効果的です。

親子で、今一度、具体的に心得や約束を確認し、解釈にすれ違いがないようにしておくことが鍵となります。

その他にも小学校入学に向けて、様々な疑問があると思いますが、お困りの際には、遠慮なく家庭教育支援チームや学校に御相談ください。