

楽しい夏休みが始まりました。この機会に、日頃の生活習慣を見直してみましょう。
山形大学医学部看護学科教授（元）の横山浩之先生が、小学校の校長先生といっしょにつくった一枚の文章をご紹介します。

タイトルは「小学校に入るまでにできてほしいこと」です。

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：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6時には起きてくる

●朝ご飯：「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）

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、食事中のテレビ・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

「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

いかがでしたか？全てできていたら素晴らしい！！

健康な体作りのために、特に1と4は、是非！習慣にしてください。

2016年7月

小児科

坂井 玲子

