

# 1ねんせいのみなさんへ

おうちのひとといっしょによんでね

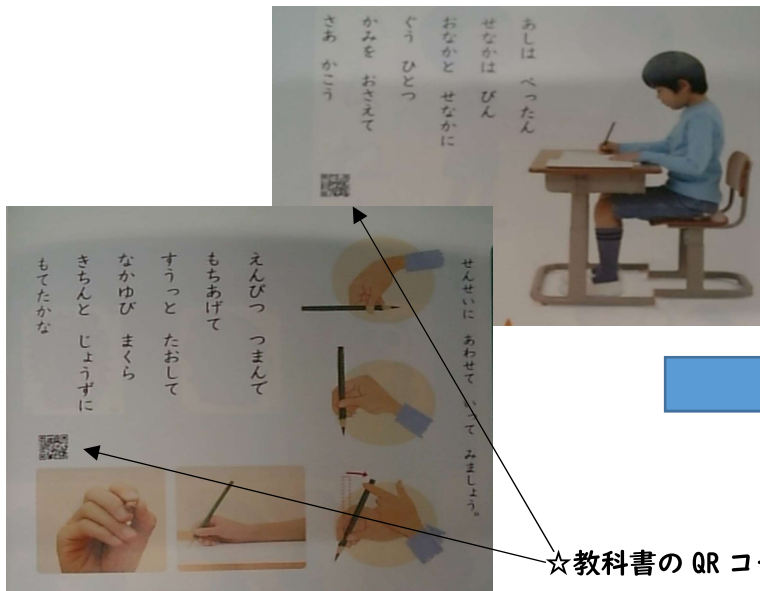
スムーズに学校生活をスタートさせるためには、規則正しい生活を送ることや生活経験を増やすことが大切です。ぜひお子さんと一緒に取り組み、たくさんほめてください。

## 生活リズムに気をつけて過ごそう

- ① 早く寝て、早く起きよう。(学校に来るときと同じ時間がいいですね。)
- ② 朝ご飯をしっかり食べよう。
- ③ 時間を意識した生活をしよう。(時間割を決めてもいいですね。)

## お家でできること

- ① 鉛筆の正しい持ち方と書くときの正しい姿勢



- ・好きな絵をかいたり、ぬり絵をしたりしよう。  
(ぬりえは枠線をなぞると字を正しく書くためにより効果的)
- ・大きい丸や小さい四角など、いろいろな形をかいてみよう。
- ・自分の名前をかいてみよう。

☆教科書のQRコードを読み込むと、詳しい説明が見られます。

② 楽しみながら言葉を覚えよう

- ・しりとりをしてみよう。
- ・言葉を集めよう。(花や動物の名前、「〇」の付く言葉、〇色の物、学校で使う物...)  
※本などで調べて新しい言葉が覚えられるといいですね！
- ・クイズやかるたなどにも挑戦してみよう。

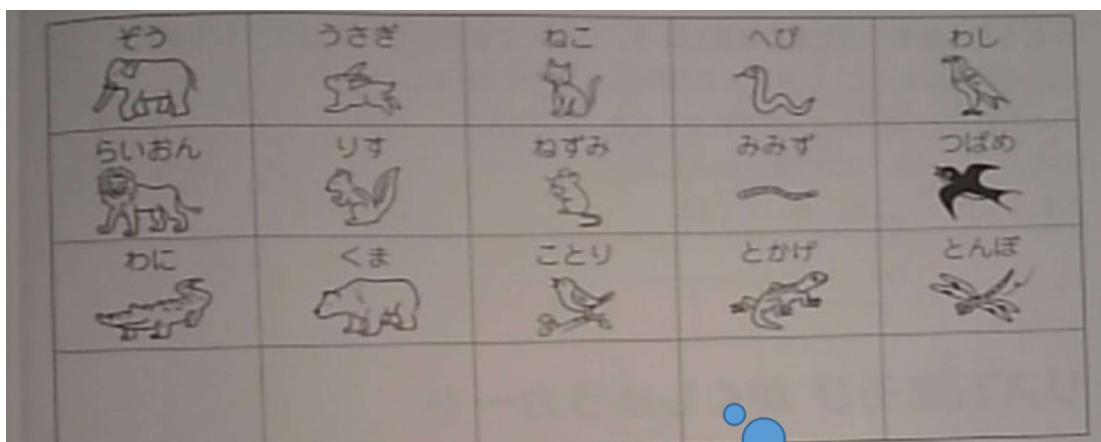
③ 生活経験を増やそう

- ・安全ピンをつけられる。
- ・体育着をたたむことができる。
- ・リボン結びをすることができる。
- ・折り紙を端と端をそろえて折ることができる。

自分一人でできるこ  
とを増やそう！！

④ 適度な運動をしよう

- ・なわとびをやってみよう。
- ・いろいろな動きに挑戦してみよう。



家の中でやる場合  
は、安全に気をつけ  
て行ってください！