

みんなのおうち時間 じかん

日常生活の指導

がんばっていますか？

なが なが あいだ あいだ がっこう がっこう やす やす つづ つづ います います が、みなさん、きそく きそく 正しい 正しい まいにち まいにち をすご すご
していますか？ がっこう がっこう はじ はじ まる まる まで、せい せい かつ かつ りズム リズム をく く ず ず さ さ ない ない よう よう に、げん げん き き
す す ぐ ぐ しま しま しょう しょう。

きが きが 着替 着替 え、がんば がんば っていますか？

きが きが 着替 着替 えのときの おやく おやく そく そく ！

じぶ じぶ ん ん の の や や り り や や す す い い し し せい せい お お こ こ な な で で 行 行 い い ま ま しょう しょう。(た た っ っ つ つ、い い す す に に 座 座 る る な な ど)

う う え え ふ ふ く く む む だ だ ら ら、う う え え ふ ふ く く き き を を 着 着 ま ま しょう しょう。

お お づ づ ぽ ぽ ん ん を を 脱 脱 い い だ だ ら ら、お お づ づ ぽ ぽ ん ん を を は は き き ま ま しょう しょう。



う う ら ら が が え え し し に に な な ら ら ない ない よ よ う う な な 脱 脱 ぎ ぎ 方 方 に に 挑 挑 戦 戦 ！！

え え り り ぐ ぐ り り (ふ ふ く く え え り り の の あ あ た た り り の の 部 部 分 分) を を ひ ひ っ っ ぱ ぱ っ っ て て あ あ た た ま ま を を む む い い て て み み よ よ う う。

そ そ で で ひ ひ っ っ ば ば っ っ て て て て ん ん を を む む い い て て み み よ よ う う。

お お づ づ ぽ ぽ ん ん を を さ さ げ げ た た ら ら、お お づ づ ぽ ぽ ん ん の の 裾 裾 を を ひ ひ っ っ ば ば っ っ て て 脱 脱 い い で で み み よ よ う う。

保護者のみなさまへ・着替えのワンポイント！

- * 衣服は、着脱しやすいように、伸び縮みする素材で少しゆとりがある服がおすすめです。
- * シャツやズボンの前後がわかりにくいときは、ボタンやアップリケなどで、目印をつけるとわかりやすくなります。
- * 着替えるときは、上から先に着替える場合、下から先に着替える場合があります。どちらからでも大丈夫ですが、全身下着のままにならないように上を脱いだら、上を着る、下を脱いだら下を着るというような手順が良いでしょう。
- * 上着の脱ぎ方 ①頭を先に脱ぐタイプ ②袖を先に脱ぐタイプ、③裾を持ち上げて脱ぐタイプなどがあります。①②ですと、裏返しになりにくくなります。
- * 裏返しにならないように脱ぐと、後で衣服をたたんだり、ハンガーにかけたりするときに便利です。

がっこう はじ まえ

学校が始まる前に、やってみましょう！

できたら○をつけましょう。

- ・ ^{はやね}早寝、^{はやお}早起きを
していますか？



- ・ ^{はん}ご飯をしっかり
^た食べていますか？



- ・ はみがきを
していますか？



- ・ ^{てあら}手洗いを
していますか？



- ・ ^{きが}着替えは^{じぶん}自分で
できる^{ぶぶん}部分をがんば
っていますか？

