

# 就学までに身につけたい睡眠・生活習慣チェックリスト

小学校に行くまでにできるようになると、学校生活を楽しく送れます。  
一つずつでいいので、できることが増えるといいですね！

もうできる◎、すぐできそう○、がんばればできそう△、まだできない×	現在	3か月後	6か月後
	月 日	月 日	月 日
1 家族と「おはよう」「行ってきます」「ただいま」「おやすみ」などが言える			
2 家に帰ったら手洗い、うがいをする			
3 遊んだあとのおかたづけを友達や家族と一緒にできる			
4 自分で着替えや、衣類をたたむことができる			
5 園で今日あったことを家族にお話できる			
6 晩ごはんは7時くらいまでに食べる日が多い			
7 食事のときはよくかんで、落ち着いて食べる			
8 食欲があり、食べ物の好き嫌いが少ない			
9 寝る1時間半くらいまでに湯船で入浴する			
10 寝る前に親子やきょうだいゲンカをしたり、小言を言われたりしない			
11 テレビやゲーム(スクリーンタイム)は寝る1時間前にはやめる			
12 家族で話し合って決めたルール(ゲームやお手伝いなど)がある			
13 寝る30分ほど前から部屋を暗くして、静かな部屋で寝ている			
14 寝る前に明日の楽しみなことを一つ思い浮かべる			
15 夜は9時までに布団に入り、寝つきがよく、9時間以上ぐっすり眠れている			
16 平日も休日もほぼ同じような時刻に機嫌よく起きられる			
17 朝ごはんをしっかり食べ、排便してから園などにお出かけできる			
18 小学校に行く時間の1時間前には起きられる			
19 はっきりとした声でお話できたり、絵本などが読めたりする			
20 活動や運動の時間に汗が出るほど体を動かしている			
21 毎日お昼寝をしなくても元気に過ごせる			
22 15分くらいなら、座ってお友達や先生の話聞ける			
23 日中、イライラ不機嫌にならず、友達とのケンカばかりせずに過ごせる			
24 笑顔やリラックスしている様子がよく見られる			
25 地域の行事などに参加できている(お祭りや児童会活動など)			

製作／神川康子(富山大学名誉教授)、出典／月刊「ひろば」2023年5月号 日本幼年教育研究会発行



◀富山県教育委員会サイト「子育てネッ!とやま」>Let's親学び>「親を学び伝える学習プログラム」一覧