

夏休みの過ごし方

暑い夏、幼稚園や療育施設、支援学校の幼稚部も夏休みに入り、だらだらと毎日を過ごしやすいのが「夏休み」です。兄弟などの夏休みも重なり、子育てに追われ、1日、1日があっという間に過ぎていませんか？

「夏休み」の間は、それでも良いかもしれませんが、生活リズムの崩れは夏休み明けに大きく影響してきます。特にお出かけなどにより崩れやすいのが早寝早起きです。4月からの毎日の積み重ねで築いてきた新しい生活リズムが崩れすぎぬよう、ご家庭で工夫できることをいくつかご紹介します。

1. 早起き推進その1：一緒にゴミ出しをしよう！

- **ゴミの分別は小学校での「調べ学習」につながります。**園によっては、年中組くらいからゴミの分別などを扱う園もあります。
- 毎朝ゴミを一緒に出すことで早起きを心がけられます。
- 自治体で出しているゴミの分別表などをうまく活用しましょう。
 - ✧ ビンや缶、新聞紙など分かりやすいイラストは分ける作業をする中で小さいお子さんであってもマッチングを楽しめます。絵カード以外のもので見比べる経験になります。
 - ✧ 毎週決まった日に何のゴミを出すか決まっているので、毎日一緒に行うことで、曜日感覚がずれず、長期休みには便利です。カレンダーなども、うまく活用すると良いと思います。
 - ✧ 作業をとおしてさまざまな言葉かけができます。「紙は燃えるごみ（燃やすごみ）だから〇曜日だね。明日はビンと缶の日だから違うね」
 - ✧ **園では「牛乳パック」「サランラップの芯」「トイレットペーパーの芯」「ペットボトル」「ティッシュの箱」などの廃材は工作时にもよく利用します。就学すると夏休みの自由研究などでも活躍するかもしれません。ゴミの分別を扱う中で、今のうちに少しずつ聴きなじんでおくの良いですね。**



2. 早起き推進その 2：地域のラジオ体操に参加する

- 最近は治安の関係で実施しているところが減り、期間も短いですが、地域のラジオ体操に親子で参加することでご近所さんと顔なじみになるのも良いでしょう。小学生のお兄さん、お姉さんの姿を見慣れるきっかけにもなります。
◇ **ご近所と顔なじみになることが、就学時のお仲間につながると思います。**
◇ 地域のいろいろな集まりに参加しやすくなり、参加したときにもお互いに声をかけやすくなります。
- 早起きは大変ですが、散歩がてら、虫取りがてら、暑くなる前のひと時を有意義にお過ごしください。

3. 玄関先でお手伝いその 1：玄関の掃き掃除

- 住宅環境にもよりますが、玄関先を掃いているとご近所に褒められるかもしれません。それが、継続の意欲にもつながります。
- 最近は掃く動作やチリトリにゴミを掃き入れる動作などが難しいお子さんも増えてきているようです。チリトリは傾け方によってやり易さが違うので、細かな運動経験にもなります。（余談ですが、雑巾を絞るのが難しいお子さん、雑巾がけが難しいお子さんも増えてきています。そんなことから、園でも意識的に扱ってくださっているところもあります。掃き掃除をきっかけにいろいろな経験をさせてあげましょう。）
- 親御さんが「ほうき係」、お子さんが「チリトリ係」のように、作業分担や交代する経験にもつながられます。
- **何よりも小学校で必ずある教室の掃き掃除につながります。**

4. 玄関先でお手伝いその 2：新聞を取りに行く

- こちらも住宅環境によりますが、一緒に毎朝新聞を取りに行くことで、子どもにはなかなか馴染みのない「新聞」という言葉や「チラシ」「広告」などの言葉を投げかけるきっかけになります。
- 新聞を取りに行くのと合わせて、ゴミ出しにつなげていければ、大きくなった時に「リサイクル」などの概念も育っていきやすいでしょう。
- 先に列挙した廃材に加え、「新聞」「チラシ」「広告」は園などでも工作时によく利用します。こちらも今のうちにしっかり聴きなじんでおきましょう。

5. 玄関先でお手伝いその3：靴磨き

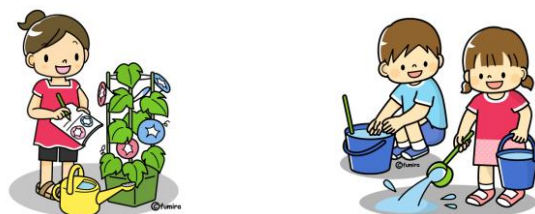
- 夏なのでサンダルを履く日が多い時期ではありますが、お父さんの革靴などで靴磨きができるといいですね。
- 100 円ショップなどでは、さまざまな靴磨きグッズが置いてあります。靴墨のように手や洋服を汚さずに磨けるグッズもたくさんあるので、活用してみてください。

◇ 靴磨きからの発展

- 靴の揃え方などにつなげていきます。
- **靴磨きの経験が、小学校での上履き洗いなどにつながりますので、今から習慣づけていきたいですね。**

6. 植物への水やり

- ご家庭によっては、プランターや植木鉢がない場合もありますが、「じょうろ」「水を汲む」「水をやる」「枯れる」「育つ」「花が咲く」など、水やりを通じてさまざまな言葉かけができます。
- 園でも植物を育てる経験はしていると思いますが、**小学校に上がると「朝顔の観察」や「へちまの観察」などの課題があったり、時には「お花係」や「お当番のお仕事」として水やりをしたりすることもあります。**今からご家庭で丁寧な言葉かけをしながら扱っておくといいですね。
- 暑い日は、水やりついでに家の前を内みずなどしてもいいですよ。



*その他にも、ご家庭でさまざまな工夫ができると思います。ご家庭の生活スタイルに合わせて、親子で有意義な夏休みをお過ごしください。（回覧板がある方は一緒に届けることなどもご近所さんとちょっとした会話をするきっかけになります。）

*園などのシールノートやお当番で、曜日感覚やカレンダーの感覚も徐々に身につけている時期だと思います。せっかく身につけてきたことですから、園で見慣れているシールノートを拡大コピーして活用したり、分かりやすいカレンダーを利用し、毎日、夏休み中の天気を扱ったり、旅行などの予定を書きだし、「あと何日かな？」と数えてみたりして、長期のお休みの間もしっかり曜日や日付を扱っておきましょう。小学校に上がると時間割があり、曜日感覚はとても大切なものになります。今からコツコツと積み重ねておきたいですね。