

5歳になったら

小学生になるために
勧めたい準備のこと



愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

スマホやタブレットで読めます。 **デジタルブック**



○文字サイズ拡大、自動音声読上げ
○6つの言語で読める・聞ける（音声読上げ対応）
【Automatic Translation】英語（English）、
中国語（簡体字（簡体中文）・繁体字（繁體中文））、韓国語（한국）、
ベトナム語（Tiếng Việt）

はじめに

園で遊んだことを教えてくれたり、発表会に参加したり、
5歳になったら、こんなことができる、
こんなことを言う、と驚くことがいっぱい。
だって、もうすぐ小学生。

でも、気になることがみつかる時期でもあります。
これは苦手そう…とか。
ちょっと家で大変です…なんていうことも。
家では困らないのに、園の先生に
指摘されることがあるかもしれません。



気になることが発達の問題から起こっているなら
小学生になってからも子ども自身が
しんどく感じるかもしれません。

生まれ持った、発達に関する特徴を
『発達特性 (以下、特性)』と言います。

『特性』と考えるのはどんな時？

どこに相談すればいい？

5歳のうちに何ができる？

一緒に考えてみましょう。

も く じ

- 1 5歳児は、何ができる？
- 2 個人差？ 性格？ 特性？
- 3 5歳児健診、5歳児相談について
- 4 小学生になる準備

1 5歳児は、何ができる？

できること、できないことには個人差があります。
今までにしたことがなくてできないのかもしれませんが。
子どもの様子をよく見てみましょう。こんなこと、できるかな？
(あくまでも目安です)

🌱 運動

- スキップができる
- ブランコを一人でこげる



🌱 手先の動き

- 紙飛行機が折れる
- はさみが使える (線に沿って切る)
- 服を自分で着たり脱いだりできる

🌱 概念形成

- ジャンケンで勝ち負けが言える
- しりとりができる



ことばの理解

- 右、左がわかる
- 時計、机、椅子などの身近なものについて説明ができる



ことばの表出

- 野菜の名前が5つ以上言える
- 長い文章のまねができる

視覚系能力

- 人の絵が描ける(顔、身体、手足)
- 点と点を線でつなげる



社会性

- 食事、トイレが自分でできる
- おにごっこなど遊びのルールを理解する
- 相手の気持ちを考える

うまくできなかつたら、おうちで練習してみましょう。
やり方がわからない時には、園の先生・かかりつけ医・専門医に相談
しましょう。

2 個人差？ 性格？ 特性？

『5歳児にできること』ができない時、気になる行動がある時、個人差なのか、性格なのか、特性なのか、迷いますね。

神経発達症（≒発達障がい）には、次のような特性があります。これらが一時的ではなくずっと続き、それによって日常生活や集団生活で困る場合をいいます。

1 自閉スペクトラム症

会話が苦手、ひとりで遊びみんなと一緒に遊べない、こだわりや興味の限定、指示に従えない、かんしゃく、初めての場所や活動が極端に苦手、できることとできないことの差がある（発達のデコボコ） など



子どもをよく観察してみましょう

何が好きで何が嫌いか、どうすれば嫌がらないか、試してみましょう。

具体的な対応には、専門的な評価と助言を受けることをお勧めします。

2 注意欠如多動症 ADHD

じっとしていない、順番を待てない、気が散りやすい、話しかけても聞いていないように見える など

じっとできない、かんしゃくへの対応は愛媛県医師会発行の『子どもの困った行動への対応』を参考にしてください



3 発達性協調運動症

鉛筆や箸がうまく持てない、縄跳びやダンスが苦手、発音が不明瞭 など

大きく身体を動かす運動や楽しく手先を動かす遊びをしましょう。専門的な評価をして、訓練することも有効です。



神経発達症というと、大変なことに感じるかもしれませんが、10%近くの子どもが当てはまると言われています。

神経発達症は、根本的な治療はありませんが、適切な対応により社会生活上の困難は軽減されるものです。その子にあった環境があれば、持っている力も伸びやすくなります。甘やかしではありません。



特性と言われているものが才能になって、将来を支えることもあります。

不安の強い子どもは、新しい環境や家の外で、しんどさを感じやすいものです。

園や学校になじみにくかったり、最初からみんなと同じペースでの活動を求められると、登園・登校をしづむることもあります。

1 かんもく 選択性緘黙（場面緘黙） かんもく

家では話すのに園や家の外では話さない、または小さい声で話す、発表会や人前で固まる など

園や学校の先生に理解していただくことは大事です。

就学前には、学校の先生と相談し、教室・トイレの確認や、人前で発表する時の対応方法などについて配慮してもらいましょう。



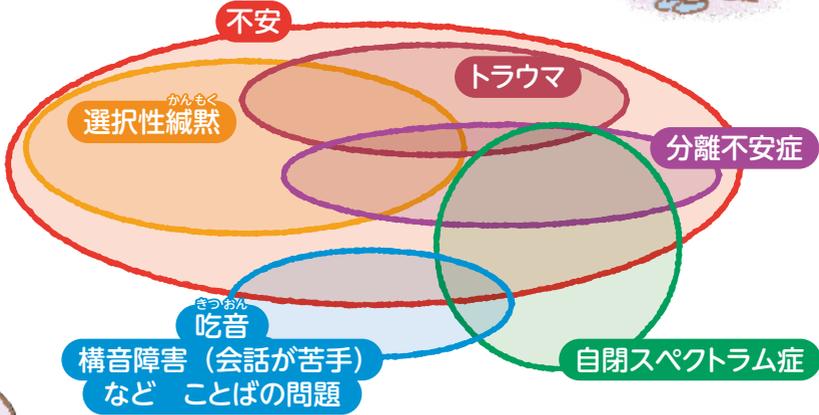
2 かんもく 分離不安症

母から離れられない、新しい環境になると頭痛・腹痛をうったえたり、夜叫んだりする など

あらかじめ予定を伝えましょう。
怖がる・嫌がることは、信頼している大人と一緒にするほうが安心します。



話さない子には、 いろいろな原因があります



話せないことを責める、強要する、放置することは避けましょう。

不安を取り除き、一緒に行動し、少しずつチャレンジさせながら自信を持たせましょう。

『話せるようになる』を目標にするのではなく、『その子らしさが発揮できるようになる』ための手助けをしましょう。

心配なときには、5歳児健診・5歳児相談を受けるか、園の先生・かかりつけ医・専門医に相談しましょう。



3 5歳児健診、5歳児相談について

3歳児健診の後、子どもの身体や心はぐんぐん伸びます。でも、特性や不安を持つ子どもたちは、学校に行き始めて戸惑ったり、困りごとを持ったりすることがあります。それを入学前にみつけるためのものです。楽しい学校生活を送るための準備だと思ってください。

もちろん、体格（肥満や小柄など）、視覚、聴覚、今までにかかった病気や育児への不安などについても、診察、相談を受けられます。



現在、5歳児健診・5歳児相談を行っている地域は限られていますが、今後全国で行われる予定になっています。

お住まいの地域で受けられるかどうかは、保健所やかかりつけ医に相談してください。

4 小学生になる準備

園とは違う学校生活。

スムーズに楽しく通えるように家庭でも準備をしましょう。

保護者がお手本をしめし、できたらほめましょう。



1 早寝・早起き・朝ごはん

ゲームやスマホの使い方の約束をしましょう。

2 しつけの3原則

返事、あいさつ、靴をそろえて脱ぐ、ができるようにしましょう。

3 お手伝いをする

少しでもお手伝いができれば、ほめましょう。

4 毎日一緒に勉強する時間をとる

(入学前は10分、入学後は学年×20分)
楽しく勉強し、ほめてあげましょう。

5 ひらがなを読む練習をする

子どもが興味をもつ本だと、楽しくできるかもしれません。

これは1つの目安です。
子どもによってはできないことがあります。



参考にした本

(株)医学書院 洲鎌盛一著 『乳幼児の発達障害診療マニュアル』

(株)診断と治療社 平岩幹男著 『新版 乳幼児健診ハンドブック』

合同出版(株) 金原洋治・高木潤野著 『イラストでわかる 子どもの場面緘黙サポートガイド』

(株)小学館 横山浩之著 『マンガでわかる おうちのルール：小学校入学までに身に付けたい45の習慣』

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



令和6年3月発行