

「できた」を積み重ねて、春を迎えよう🌸



年長さんの生活習慣チェックリスト



生活の基本

- ☐ 朝、自分で起きる
- ☐ 立ったままズボンを履ける
- ☐ 顔を洗う
- ☐ お箸でご飯を食べる
- ☐ トイレ・手洗い・ハンカチを使う



コミュニケーション

- ☐ あいさつ・返事ができる
- ☐ ありがとう・ごめんなさいが言える
- ☐ 先生や友達に自分から声をかけられる



生活リズム

- ☐ 同じ時間に寝起きできる
- ☐ 時間を見て行動できる
- ☐ 次に何をするか見通しを持てる
- ☐ 支度を自分で進められる



安全・マナー

- ☐ 道を歩くとき左右を確認できる
- ☐ 知らない人に付いていかない
- ☐ 公共の場で静かに待てる



持ち物と身の回り

- ☐ 持ち物を自分で出し入れする
- ☐ 洋服をたたむ・整理整頓する
- ☐ ハンカチ・ティッシュを持てる
- ☐ 上靴を出し入れできる



◆MEMO



「まだできない」も成長途中のサイン。
ひとつずつ“できたね”を増やしていこう🌸