

# よくわかる生活習慣カード

——家で、学校で、トイレで、ひとまえで——

◆対象 特別支援学級 特別支援学校 小学校低学年

監修 北沢杏子 絵・製作 長谷川瑞吉  
制作協力・指導 長野県 伊那養護学校寄宿舎

アーニ出版  
〒158-0097 東京都世田谷区用賀 3-5-6  
Tel. 03-3708-7321 Fax. 03-3708-7325  
ホームページ <http://www.ahni.co.jp>

## このセットに入っているもの

・大型図版 (90 × 65 cm) ……1 枚

・12 種類 / 各 4 枚のカード (128 × 182cm)  
合計 48 枚



・カード収納用 B6 クリアファイル 12 枚  
・指導用解説パンフ (A4 サイズ 4 頁)

## よくわかる生活習慣カード

——家で、学校で、トイレで、ひとまえで——

制作者 北沢杏子



桜の花の咲く 4 月。さあ、ピカピカの 1 年生、ぼくとわたしの新しい学校生活がはじまります。え？でも、「ちょっと心配」だった？どんなことが心配なの？

1. 朝、起きてから「いってきます」までにすることは？
2. 教室で勉強するとき、してはいけないことって、なに？
3. 給食のとき、気をつけることは？ あとかたづけは？
4. 学校から帰るときは、たくさんすることがあるんだね。
5. お家にかえったら、どんなことをすればいいの？
6. あそびに行くときの「やくそく」は？
7. あそんで泥だらけになっちゃったんだけど、どうしたらいい？
8. ばんごはんのあと、お風呂に入るまでもいろいろあるよ。
9. テレビ、ゲームをやめて、明日のランドセルの中をたしかめてから「おやすみなさい」だよ。

このカードを、ひとつずつ並べる練習を繰り返して、最後に全部並べると、1 日 24 時間の時間をどんなふうに過ごすかと快適かがわかります。

あと心配なのは、トイレの使い方。お家のトイレと違っている場合も、絵をみて、そのとおりにすれば、すぐに馴れますよ。人前での「性器いじり」——これは、必要があった場合、個人指導で活用してください。

人生には、初めての職場生活、初めての共同（結婚）生活、初めての老後生活など、たくさんあります。そんなとき、大人だって迷います。保護者も学校の先生も、「初めて」の学校生活にとまどう子どもたちの気持ちになって、このカードを活用してほしいと思います。

### 北沢杏子

1965 年から性教育を中心とする研究、著述、海外取材、講演、評論活動を展開。全国の小、中、高校、大学の要請による公開授業やゼミを行なうと共に、210 余点の性教育・エイズ教育・乱用薬物防止・性暴力被害防止などの教育教材を制作し、文部大臣賞、教育映像祭最優秀賞・人権賞などを受賞している。

著書に「親と先生のための Q & A シリーズ全 3 巻」「薬物いや！シリーズ全 3 巻」（アーニ出版）他多数。

アーニ出版共同代表、「性を語る会」代表、医学ジャーナリスト協会会員、国連人口基金・国際協力機構（JICA）のリプロヘルス IEC 事業専門家派遣員、児童虐待防止対策委員他。

# 授業の進め方

1. 黒板に大型図版を貼り、「きょうは、どのカードがしたい?」と問いかけましょう。



2. 子どもたちが選んだカード(4枚1組)をとりだして、テーブルに、ばらばらにならべます。



3. じゃんけんなどで順番を決めて、同じテーマのカード4枚を集めます。



4. カードを順に並べて、発表します。先生や仲間たちがフォローします。



(カードの並べ方がちがっても、その子どもには、その方がいいのかも?理由を聞いて、みんなで話しあってみましょう)

## 4枚1組のカード一覧



## 指導のポイント

1. はやおき・あさごはん

朝は、早起きして、顔を洗って、朝ごはんを食べる。  
トイレもすましておこうね。

2. じゅぎょうちゅうは...

授業中は、おしゃべりしない、あるきまわらない。  
先生の話をよくきく。

## 4枚1組のカード一覧

## 指導のポイント



### 3. きゅうしょくだよ!

すききらいしないで食べる。使った食器は決まったところに置く。テーブルをきれいに拭く。



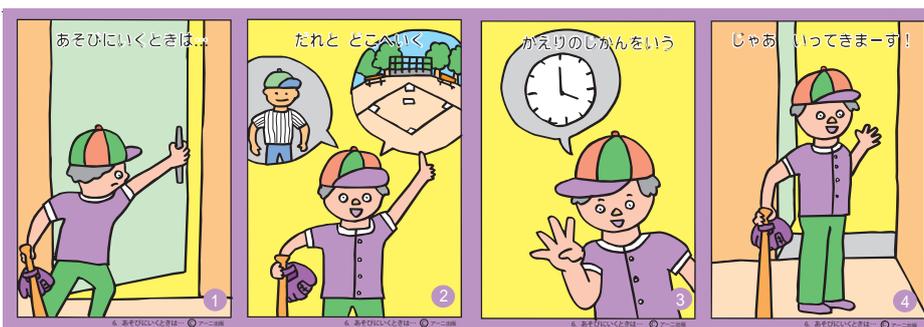
### 4. さようなら

自分のロッカーや物入れは整理しておくこと。つぎの日の予定もしっかりおぼえる。



### 5. がっこうからかえったら...

ランドセルを決めた場所に置く。手洗いとうがいをする。



### 6. あそびに行くときは...

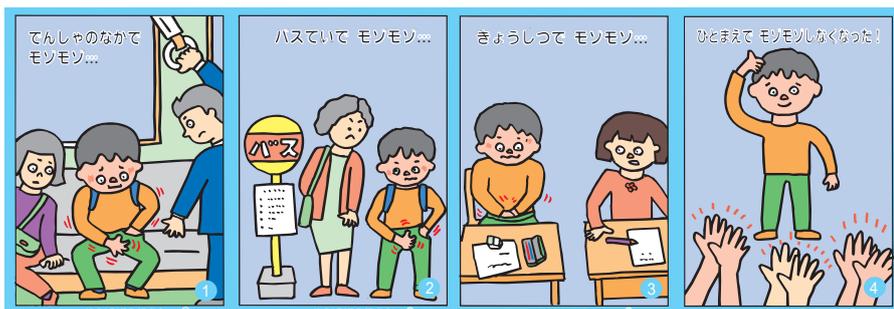
だれとどこに行くか、いつ帰るのかを伝えてから出かける。



### 7. あそんでかえってきたら...

わあ、どろだらけ! シャワーを浴びて、足の指のあいだなどもていねいに洗う。服を着替えて清潔に。

## 4枚1組のカード一覧



## 指導のポイント

### 8. よる・ゆっくりお風呂にはいる

夕飯のとき、お家の人にきょうあったお話をする。あとかたづけのお手伝い、はみがき、宿題もちゃんとすませて、ゆっくりお風呂に入る。

### 9. よる・はやくねる

テレビやゲームを遅くまでしない。明日のランドセルの点検をしてからパジャマに着替えてベッドに入る。

### 10. トイレをつかうときは？ (男の子)

なるべく前に進んで、まわりに尿をちらさないようにする。水を流すボタンを押すタイプの便器の場合は、ボタンの位置にシールなどを貼って示しましょう。

### 11. トイレにはいるときは？ (女の子)

トイレットペーパーをやたらに引っぱらない。

1、2、3と数えてちぎる。

ふくときは「まえからうしろへとふく」それは、肛門付近のばい菌が、ちつや尿道に入るのを防ぐためです。便器のノブを押して流すのを忘れず。

### 12. ひとまえてモゾモゾしない

人前での「性器いじり」をする子どもには、このカードで個人指導をするといいでしょう。くりかえし教え、しないようになったら、ほめましょう。