

5歳頃ってこんなことができるようになります

5歳頃になると、基本的な生活習慣は自分でできるようになります。同時に、友達など周囲から刺激を受けて、自分で考えて行動する力が育まれる時期です。

言葉・コミュニケーション

- 自分の名前が読める（ひらがな）
- 発音がはっきりする
- 経験したことを言葉で伝える
- しりとりやなぞなぞが少しできる
- 数や文字、時間や曜日に興味を持つ

生活習慣

- 食器の準備や後片付けをする
- ボタンやファスナーのある衣服を着脱できる
- 自立して排泄ができる
- 歯を磨き、口をすすぐ
- 入浴後に自分でからだを拭く



運動・遊び

- 体操やダンスなど上手にまねる
- 片足立ちやスキップができる
- 自分の左右が分かる
- ブランコをこぐ
- 役割のあるごっこ遊び、ルールのある集団遊びを楽しむ
- じゃんけんの勝敗が分かる

人とのかかわり

- 自分からあいさつをする
- 苦手なことにも挑戦する
- 約束やルールを理解し、守ろうとする
- 人の気持ちを察する
- 善悪を自分で考え、行動する

※成長や発達には個人差があり、内容は目安です

自立心が育つ一方で、まだまだ甘えたい時期でもあります。
「できて当たり前」だと思わず、不十分なところはサポートしながら、長い目で見守りましょう。
「自分でしたい!」と「甘えたい」を繰り返しながら
少しずつ身についていくはずですよ。



【お問合せ先】

福島市役所 こども家庭センター・えがお（母子保健係）
電話：024-525-7671
FAX：024-572-3419
mail：ko-katei@mail.city.fukushima.fukushima.jp

おうちではこんな取り組みで成長をサポート！

おうちの人がお手本となり、お子さんの失敗をあたたく見守り、上手にできたらたくさん褒めましょう！



①早寝・早起き

- ✓ 20時半までには寝る習慣をつけましょう。
- ✓ 7時前には「お腹がすいた」と自分から気持ちよく起きてくることを目指しましょう。
休みの日も同じサイクルを保つことが大切です。

②バランスの良い食事

- ✓ 朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんの1日3回、バランスの良い食事をとりましょう。
- ✓ おやつは時間や量を決めて食べましょう。おにぎりやパン、ヨーグルト、くだものがおおすすめです。

③メディアとの付き合い方

- ✓ 食事の時間を大切に、食事中はテレビを消す習慣をつけましょう。
- ✓ テレビやDVDの視聴、スマートフォンやタブレット端末、ゲームなどの使用をするときは、見る時間や場所などをお子さんと約束しましょう。
- ✓ 自然に親しむ遊び、からだをたくさん動かす遊びを親子で楽しみましょう。

④お手伝い

- ✓ 自分のことは自分で行う習慣をつけましょう。
- ✓ 家族の中で役割分担をして、自分から進んでお手伝いをする習慣をつけましょう。



⑤返事・あいさつ・靴をそろえて脱ぐ

- ✓ 返事やあいさつはコミュニケーションの基本、靴をそろえて脱ぐことは整理整頓の基本です。