

『これだけは！』家庭編

☆ 基本的な生活習慣の確立

(1) 早寝・早起きをする。

	園所	小学校（低）	小学校（中）	小学校（高）	中学校
早 寝	9時まで	9時	9時半	10時	11時半までに
早起き	7時までに				

※就寝時刻を守って十分な睡眠時間を確保しよう。

(2) 朝ごはんをしっかりと食べる。

◎ごはん・味噌汁・おかず



◎パン・牛乳・おかず



☆ 規範意識の醸成

(1) 挨拶をする。 ～ 「おあしす」を大切に！～

「**お**はよう。（さようなら・こんにちは）」「**あ**りがとう。」「**し**つれいします。」「**す**みません。（ごめんなさい。）」

挨拶は、人と人を結ぶ言葉 心を通い合わせる言葉 挨拶がすすんでできる子を目指そう！

(2) 約束を決める。

- ◇ テレビ・ゲーム・動画などの時間を決める。
- ◇ 家族の一員として『仕事』を決め、責任をもって行う。



☆ 家庭学習の習慣化

(1) 保護者の読み聞かせなど、絵本や本に親しむ。

(2) 「家庭学習の手引き」の学習時間を守る。

小学校（低）：20分以上 小学校（中）：40分以上 小学校（高）：60分以上 中学校：90分以上

(3) 自主学習に挑戦する。（小1～中3）