

ポイント

- 決まった時刻に寝る。 決まった時刻に起きる。
- 朝ごはんを食べる
(できれば、バランスの良い食事・家族みんなで。)

- ① 質の高い睡眠は、骨や筋肉をつくる、免疫力を高めるのに必要なホルモンの分泌を促します。
- ② 朝ごはんをしっかりすることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

「早寝・早起き・朝ごはん」一体的な改善が効果的!

ありがとう

ポイント

- あいさつ・返事をする。
- あたたかい言葉づかいをする。
- 家族同士を思いやる会話を心がけている。

集団生活の基本ツール

集団生活の中で、
他者との円滑なコミュニケーションが図られ、
自己肯定感を育むことにつながります!

ポイント

- TVやスマホ等に関するルールをつくり守る。
- 親が子どもの模範となる付き合い方をする。

身に付けよう

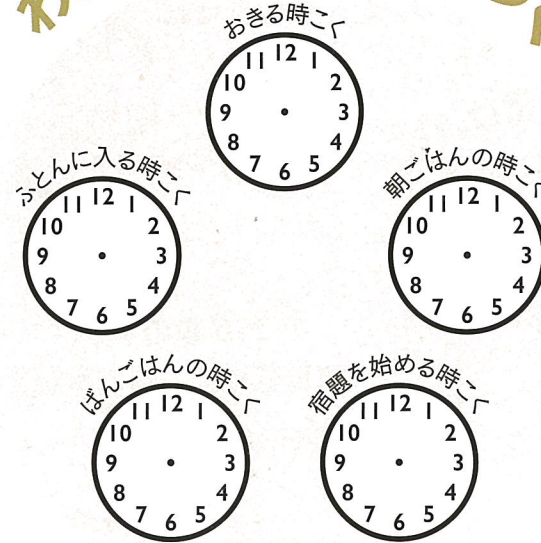


早寝早起き朝ごはん 知力・体力 朝から全開

つこつやろう

わが家の学び 毎日続けて 知力を耕す

わが家の生活習慣づくり



〈毎日のおてつだい〉



心をつなごう

親子の対話 よさを引き出す あったかことば

かしこく付き合おう

TVやスマホ しっかり守ろう わが家のルール

将来の土台づくり

親子で話し合い、
時刻や内容を書き込んでみましょう!

体験しよう

地域の中での 豊かな学び 郷土で培う人間力