

みんなで幸せの花を咲かそう かていせいかつのてびき

こども園 版



しんおんせんちよう

できることはじぶんでしよう

家族みんな
で励ましの
言葉

できたらほめましょう

②まいにち
つづけよう！
「はやね・はやおき
・あさごはん」

⑥テレビ、
ゲームは
じかんをきめて
まもろう！
ごはんのときは
けそう！

③あいさつをしよう！
「おはよう」
「ありがとう」
「ごめんなさい」

①たくさん
すいみんを
とろう！

⑤えほんを
だいすきになろう！
じぶんでみたり、
かぞくのひとによんで
もらったりしよう

④かたづけ、
くつそろえをしよう！

家庭生活
の約束を
を守る
ことの
効果

ポイント1
毎日続ける

ポイント2
大人も子どもと
一緒にする

保護者の皆様へ

- ① 10～11時間の睡眠を基本に、子どもと一緒に寝る時間を決めてみましょう。睡眠時間をしっかり確保し、規則正しい生活を続けると時間の使い方がわかり、一日が楽しく過ごせます。
- ② 早寝、早起きをし、朝ごはんを食べることで、脳や体を動かすためのエネルギーを補い、話が聞けたり、しっかり体を動かさせたりします。
- ③ あいさつをすると気持ちが明るくなり、家族のつながりも深まり、社会性も育ちます。
- ④ 片付けや靴そろえは、生活の場を整えるとともに、心を整えることにつながります。
- ⑤ 絵本に親しむとイメージがふくらみ、心豊かになります。
- ⑥ テレビやゲームの時間を決めて守ると、時間の使い方が上手になります。