

# みんなで幸せの花を咲かそう

か て い せ い か つ て び

## 家庭生活の手引き



しょうがっこうていがくねん  
小学校低学年  
ねんせい  
版  
(1~4年生)

じぶん き じぶん  
自分で決めて自分でしよう

家族みんな  
で励ましの  
言葉

できたらほめましょう

② まいにちつづける  
「はやね・はやおき  
・あさごはん」

③ だれにでも  
げんき こえ  
元気な声で  
「あいさつ・へんじ」

⑥ かぞくに話そう  
がっこう  
「学校でのはなし」

じぶん き  
① 自分で決める  
じゅうぶん  
「十分なすいみん」

じかん  
⑤ 時間などを  
き まも  
決めて守ろう  
「スマホ・ゲームの  
ルール」

④ ふりかえって  
かくにん  
「かたづけ、くつそろえ」

ポイント1  
まいにちつづ  
毎日続ける

ポイント2  
こどもに声かけ  
おとな いっしょ かんが  
大人も一緒に考える

保護者の皆様へ

- ① 9時間の睡眠を基本に、自分で寝る時間を決めると、心も体も健康になります。
- 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 自ら心を開いて思いを伝えるとともに、相手の気持ちを考えることで、コミュニケーション能力の向上につながります。
- 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 場所や時間などの使い方を家族と相談して決めることで、大きなトラブルを防ぎます。
- ⑥ 家族との会話を習慣づけ、話を聞いて受け止め、応えていくことで家族の絆が深まります。