

みんなで幸せの花を咲かそう



新温泉町

# 家庭生活の手引き

小学校高学年5・6年生  
中学校 版

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



- ① 7～8時間の睡眠を基本に、自分で睡眠時間を決めると、心も体も健康になります。
- ② 早寝、早起きをし、朝ご飯を食べることで体温が上がり、脳や体を動かすためのエネルギーを補い、学力・運動能力の向上につながります。
- ③ 相手の気持ちを考え、伝えることで、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自分で決め、家族と相談することで、大きなトラブルを防ぎます。
- ⑥ 一斉に取り組むことで、SNS上のトラブルの歯止めへのきっかけづくり、学習時間の確保につながります。