

一 誰とでも 大きな声で 元気に話そう

(「おはよう」「からはじめまる一日」)

二 伝えよう 自分の気持ちも 自分の言葉で

三 目で聞こう 心で感じる 相手の言葉

四 早寝・早起き・朝ご飯

(自分で起きる さわやかな朝)

五 つづけよう 自分にできる お手伝い

六 ルールを決めて 守っていこう ミニゲーム

(ゲーム・テレビ・携帯電話・タブレットなど)

七 自分のことは 自分でできる 何事も



八 バランス良く 大切な食事 残さずに

(好き嫌いを なくそう)

九 運動で 強いからだを つくっていこう

(外遊びやスポーツに 親しもう)



十 守ります 交通ルールと 大事ないのち

(自転車に乗るときは ヘルメット着用)

