

せいかつしゅうかん
生活習慣のポイント 十か条 じっ じょう

岩頼地域の子どもたち

〔他者との関わり〕

一 誰とでも

おお こそ げんき
大きな声で 元気にあいさつ

（「おはよう」からはじまる一日）
いちにち

二 伝えよう

つた じぶん きも じぶん ことば
自分の気持ちを 自分の言葉で

（自信を持って 大きな声で）
おほ ことば

三 目で聞こう

め き ことば
心で感じる 相手の言葉

〔自主・自立〕

四 早寝・早起き・朝ご飯

はやね はやお あさ はん
（自分で起きる さわやかな朝）
お ことば

五 つづけよう

じぶん お ことば
自分にできる お手伝い

六 ルールを決めて

まも しょう
守っていきこう 省メディア

（ゲーム・テレビ・携帯電話・タブレットなど）
けいたいでんわ

七 自分のことは

じぶん じぶん なにこと
自分でできる 何事も

〔健康・安全〕

八 バランス良く

よ たいせつ しょくじ のこ
大切な食事 残さずに

（好き嫌いをなくそう）
す きらい

九 運動で

うんどう つよ
強いからだを つくっていきこう

（外遊びやスポーツに親しもう）
そとあそ した

十 守ります

まも こうつう だいじ
交通ルールと 大事なのち

（自転車に乗るときは ヘルメット着用）
じてんしゃ の ちやくよう

