

# 生活習慣のポイント 十か条

岩瀬地域の子どもたち

〔他者との関わり〕

一 誰とでも 大きな声で 元気にあいさつ

(「おはよう」からはじまる一日)

二 伝えよう 自分の気持ちを 自分の言葉で

(自信を持って 大きな声で)

三 目で聞こう 心で感じる 相手の言葉

〔自主・自立〕

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 省メディア

(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

〔健康・安全〕

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 大事なのち

(自転車に乗るときは ヘルメット着用)

