

せいしかつじゅうかん **生活習慣のポイント** じゅうじゅう **十か条** ざいりょうちいきの子どもたち

(他者との関わり)

一 誰でも **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**



三 目で聞こう **心で感じる** **相手の言葉**

(自信を持って 大きな声で)

四 **早寝・早起き・朝ご飯**



(自分で起きる さわやかな朝)

五 つげよう **自分にできる** **お手伝い**

(自分で起きる さわやかな朝)

六 **ルールを決めて** **守って** **いこう** **省マイン**

(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)

