

久御山学園 家庭生活スタンダード

帰宅後の家庭生活をふり返ろう！



□ 手洗い・うがい

○外から帰ったら、手洗いうがいをしよう

帰ったら、「ただいま」のあいさつ



□ 家庭学習

○テレビ・ゲームは消そう
かてい がくしゅう
家庭学習 (宿題+自主学習)

□ 明日の準備

○自分で連絡帳を見て用意しよう
あす じゆんび
明日の準備



□ 読書

○興味のある本を読もう
どく しょ
読書

□ 遊び・休憩

○テレビ・ゲームは時間を決めよう
あそび きゆうけい
遊び・休憩



□ 家族でコミュニケーション

○その日の出来事について会話しよう
かぞく
家族で
コミュニケーション
○家族だんらんの時間をもとよう
○スマホ・ケイタイを使う場合は、家庭で時間や約束を守って使おう



□ 歯磨き

○一本一本ていねいにみがこう
はみが
歯磨き

□ 夕食

○準備・片づけ等のお手伝いをしよう
ゆうしょく
夕食



□ 入浴

○自分で着替えを用意しよう
にゆうよく
入浴

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ



□ 就寝

あなたは何時に寝ますか？

目標は 時 です。

《すいみん時間の目安》

幼児 10～12時間
小学生(低) 9～10時間
小学生(高) 8～9時間
中学生 7～8時間

Q:夜にたっぷり寝るといいのは、なぜ？

A:それは、成長ホルモンが分泌されるから。
22時～翌2時 の間に最も分泌されます。



□ 起床

あなたは何時に起きますか？

目標は 時 です。



□ 朝食

朝食のいいところ

・頭がさえます ・排便が活発になります
・体温を上げます ・肥満を防ぎます

「おはよう」のあいさつ



げん き とう こう
元気に登校！



「いってきます」のあいさつ