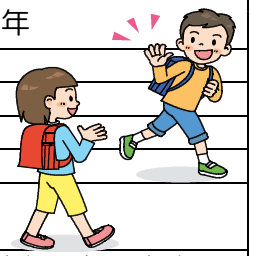
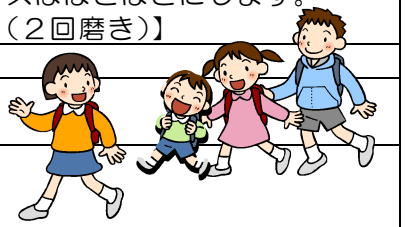
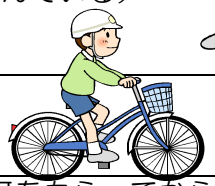
平成３０年度 中川っ子のあたり前（生活習慣表）

ご家族のみなさん、地域のみなさん、応援よろしくお願いします。　　中川小学校

		低 学 年	中 学 年	高 学 年
礼儀・あいさつ 言葉遣い		はずかしがらずに、自分から進んで誰にでもあいさつします。（地域を元気に！）		
		ふわふわ言葉をたくさん使います。 ちくちく言葉は使いません。 相手の気持ちを考えて話します。		
		相手の顔をしっかり見て、はきはきと話します。	相手や状況に応じて正しい言葉づかいで話します。	
清潔・身だしなみ		手洗い・うがいをこまめにします。		
		家の人に見てもらいながら、身だしなみを整えます。	自分で身だしなみを整えます。	
整理整頓・掃除		家族に手伝ってもらいながら、自分のもの、自分の場所をかたづけます。	自分のもの、自分の場所を片づけます。	使いやすいように整理整とんをします。
			きめられた場所をきちんと掃除します。	
早寝・早起き 時間・規則		早めに布団に入り８～９時間は眠ります。（　　時にはねます：　　時には起きます） 決められた時間を守ります。やってはいけないことなどの約束を守ります。		
食事 歯みがき		朝ごはんをしっかり食べます。好ききらいせず、家族といっしょに楽しく食べます。おかしやジュースはほどほどにします。 食べたり飲んだりした後は、必ず歯みがきをします。 【学校医のおすすめは「これでもか方式」（２回磨き）】		
身を守る	登下校	班長の言うことを守って歩きます。	下級生の安全に気をくばりながら歩きます。	
		手をあげて、右・左・右とよく見て、横断します。 飛び出しはしません。（車から降りた時は、まわりをよく確かめます。）		
	自転車	家族の許可をもらってから乗ります。（ルールがわかる・上手に運転できる・点検がすんでいる） ヘルメットをかぶります。 スピードを出しすぎません。 友だちと並んで乗りません。 道路をわたるときは、自転車をおりて歩いてわたります。		
	その他	川など危ないところに子どもだけでは行きません。 遊びに行くときは「どこへ」「誰と」「何をしに」「何時まで帰る」を家族に伝えます。 変な人と出会ったら、さそいに乗らず、大声を出したり、にげたりして身を守ります。		
ネット・通信		インターネットにつなぐこと、タブレットやゲーム機などでの通信は、お家の人の許可をもらってからにします。 携帯電話はもちません。家族のもつスマホを勝手に使ったりしません。		
物の貸し借り等		お金や物の貸し借り・売り買いをしません。 子どもだけで大型店に行ったり、お金を払わずにお店の物を持ち帰ったりしません。		
遊び方		長い時間のゲーム（DS ｽﾏﾎ他）、テレビ視聴はしません。（ゲーム：１日　　分まで　・　テレビ：１日　　分まで） 友だちを仲間はずれにしたりしません。 家族の許可なく、大人のいない家に入って遊んだりしません。		
明日の準備		家族に確かめてもらいながら明日の準備をします。	時間割や予定表、連絡帳やメモを見て、明日の準備を自分で忘れずにします。	
家庭学習 （宿題・一人勉強）		１年生は２０分ていど、２～６年生は学年×１０分以上の家庭学習をします。（中川小「家庭学習の手引き」）		
		終わったらお家の人といっしょに〇つけをします。まちがいなおしもみてもらいましょう。（すこしずつ、みにつけましょう。）	終わったら自分で〇つけをして確かめ、まちがったところはやりなおします。	
読書（うちどく）		本に親しみます。	いろいろな種類の本を読みます。（めあて：学校で月に　　冊、家で月に　　冊）	
お手伝い		簡単なお手伝いをします。	お家での役割をひとつ以上もち、進んで仕事をします。