

# R6【育ちの「みとり」】(有明地区保小中連携がキョウム)

～「早寝早起き」と「手伝い」ができる有明の子ども～



		就学前		小学生			中学生	
		0～2歳児	3～5歳児	1・2年生	3・4年生	5・6年生	中学1年生	中学2・3年生
こ ん な 子 ど も に	食 事	<b>★「毎日」 しっかり「朝ご飯」で 元気なからだ</b>						
		☆ みんなで楽しく 「いただきます！」 ☆ 心をこめて「ごちそうさま！」	身につけよう食事のマナー！[◎はしの持ち方 ◎茶わんの持ち方 ◎食べる姿勢] ☆ 「すききらいせずに」「よくかんで」「のこさずに」 ☆ 食べたら歯みがき！			☆ 栄養バランス考えて(主食・主菜・副菜等) ☆ 進んで食事の用意や片付けを手伝おう！		
	挨拶	<b>★「自分から」 大きな声で 元気な「あいさつ」</b>						
		☆ 親しみをもって、だれにでも	☆ 自分から進んであいさつ			☆ 時と場に応じた丁寧なあいさつ		
	生活リズム	<b>◎重点項目 「早寝・早起き」で つくろう正しい「生活リズム」</b>						
	[睡眠時間のめやす ☆ つくろう生活リズム ☆ 添い寝で安心睡眠 ☆ 9時が目標！寝る時間	(就学前:10時間 低・中学年:9時間 高学年:8時間 中学生:7時間) ☆ 9時が目標！寝る時間 ☆ 携帯・スマホは、夜8時になったら保護者にあずけよう。			☆ 規則正しい生活をしよう ☆ 携帯・スマホは、9時までにはしよう。		☆ 時間を上手に使い、睡眠時間を確保しよう。 ☆ 携帯・スマホは、夜10時までにはしよう。	
手伝い	<b>★「自分から」進んでしよう 「お手伝い」</b>							
	☆ 自分でしよう身の回り ☆ あとかたづけを習慣に	☆ がんばろう！ 自分のできるお手伝い	☆ 自分から進んで やろう！お手伝い	☆ 決めよう！自分の 仕事お手伝い	☆ 自分の役割果そうよ！ 家族の一員としての自覚			
家庭学習	<b>◎重点項目 身につけよう 家での「読書・学習の習慣」</b>							
	☆ 友だちと元気に外遊び ☆ 親しもう！ おうちの方と楽しいえほん	[学習時間](小1:20分 小2:30分 小3:40分 小4:50分 小5:60分 小6:70分 中:平日90分以上 休日150分以上) ☆ がんばろう！宿題 ☆ なくそう！忘れ物 ☆ 読書をしよう！年間100冊以上			☆ 取り組もう！ 宿題と自主学習 ☆ 読書をしよう！年間70冊以上		☆ 取り組もう！ 計画的な宿題や自主学習 ☆ 読書をしよう！年間50冊以上 ☆ 読書をしよう！年間40冊以上	
くまもと家庭教育10か条 第10条「我が家の1か条」								