

R 7 【育ちの「みとり」】 (有明地区保小中連携かきゅうム)



		就学前	小学生			中学生	
			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	★「毎日」 しっかり「朝ご飯」で 元気なからだ					
		☆ 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	★「自分から」 大きな声で 元気な「あいさつ」					
		☆ 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		
	手伝い	★「自分から」進んでしよう 「お手伝い」					
	☆ 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		
生活リズム	◎重点項目 「早寝・早起き」で つくろう正しい「生活リズム」						
	☆ つくろう生活リズム ☆ 添い寝で安心睡眠 ☆ 夜9時が目標！寝る時間	[睡眠時間のめやす（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）] ☆ 夜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、夜9時まで にしよう。	☆ 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 にしよう。		
家庭学習	◎重点項目 身につけよう 家での「読書・学習の習慣」						
	☆ 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	☆ 取り組もう！ 計画的、主体的な学習 (毎日の復習と翌日の予習) ☆ 読書をしよう！ 年間40冊以上	
	「我が家のメディア1か条」						