

1年 学年通信No.11 希望 2020.7.3号



「ぐんまの子どものためのルールブック50」

1 早寝早起きをしよう

夜早く寝て、朝早起きをする事は、生活のリズムを整え、健康に過ごすために大切なことです。「寝る子は育つ」という言葉があるように、みんなの体は寝ている間に背が伸びています。早く寝れば、それだけ体がすくすく育ちます。また、「早起きは三文の徳」という言葉があるように、早く起きれば朝食もゆっくり食べられますし、学校にも時間に余裕をもって行けます。

2 朝食をしっかりとろう

朝食は、一日三回の食事の中で最も大切なものです。最近、朝食をとらない人が増えていますが、毎朝バランスのとれた朝食をとりましょう。朝食をとることにより勉強への集中力も高まり、運動する意欲もわいてきます。

3 感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を言おう

みんなが毎日ごはんを食べられるのは、米、野菜を作ってくれる農家の人や、豚や牛を育てる人、魚をとる人、運ぶ人、料理してくれる人のおかげです。そういう人たちに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。

4 口の中に食べ物を入れたまま話をしない

口の中に食べ物を入れたまま話をすると、食べ物があちこちに飛びます。まわりにいる人が不愉快な思いをしますので、このような行為はやめましょ。

5 食べ物を粗末にしない

私たちは当たり前のように、毎日、ごはんを食べていますが、世界の国々には食べ物なくて困っている人がたくさんいます。私たちは食べ物が食べられることに感謝して、食べ物を粗末にしないようにしましょう。

6 服装をきちんとしよう

学校に行くときは、清潔で活動しやすい服装をしていきましょう。派手なものや高価なものを学校に着ていく必要はありません。服装がきちんとしていれば、自分自身も、それを見た人もすがすがしい気持ちになります。

7 靴を脱いだらそろえよう

家に帰って玄関で靴を脱いだら、きちんと靴をそろえましょ。靴がバラバラだったり、うらがえしだったりすると、それを見た人にだらしないと思われてましょ。

8 遊びに行くときは、行先と何時に帰るかを伝えよう

黙って遊びに行くと、お父さんやお母さんが心配してましょ。行先と帰る時間をきちんと伝えてお父さん、お母さんを心配させないようにましょ。

9 暗くなる前に家へ帰ろう

暗くなってからの子どもだけでの外遊びは危険です。事故防止・非行防止のためにも、明るいうちに帰る習慣をつけましょ。

10 家の手伝いを進んでしよう

食事の用意を手伝ったり、洗濯したりして家族のみんなの役に立つことは、家族の一員として大切なことです。また、家族の役に立つことができれば、学校のなかでも、将来社会に出てからも、みんなの役に立つことができるようになります。

11 きれいにあとかたづけをしよう

脱いだ服や遊び道具はちらかしたままにしないで、きれいにあとかたづけをましょ。自分が使った物は自分でかたづける習慣をつけておけば、身のまわりはいつもきれいで過ごしやすくなります。

12 毎日、少しずつでも勉強しよう

勉強は大人になるために必要なことです。いっぺんにたくさんは無理でも、一日30分でもいいからやっつけば、勉強する習慣が身につきます。

13 電話をするときは、自分の名前を言って、相手を確かめてから手短かに用件を話そう

友だちの家などに電話をするときは、あらかじめ話したいこと、聞きたいことを整理しておき、まず自分の名前を言って、次に相手を確かめてから用件を話ましょ。そうすれば、電話の時間を短くすることができます。

14 おこづかいを大切に使う

みんなのほとんどは、お父さん、お母さんからおこづかいをもらっていると思います。おこづかいは、お父さん、お母さんが汗水たらして働いた大切なお金です。欲しい物を買うときにお金が足りなかったら貯金して買うなど、計画的にお金を使う習慣をつけましょ。

15 寝る前に明日の準備をしよう

寝る前に明日の準備をしておくことは、大人になっても必要な生活習慣です。小さいうちからしっかり身につけましょ。当日になってあれがない、これがないと探しまわったのでは、朝があわただしくなり、遅刻や思わぬ事故につながります。

16 学校には授業に必要な物を持っていかない

学校はみんなで楽しく勉強したり遊んだりするところです。みんな仲良く楽しく学校生活を送るためにも、授業に必要な物を持っていかないようにしましょう。授業に必要な物を持っていくと、授業中に遊んでしまったり、それが気になって授業に集中できなくなったりましょ。

17 机の上に余分な物は置かない

机の上には授業に必要な物だけを置くようにしましょう。授業中、机の上に余分な物が置いてあると、それに気を取られ、授業に身が入らなくなってましょ。

18 「はい」と元気に返事をしよう

名前を呼んで元気な返事が返ってくると、呼んだ相手はなんとも気持ちよいものです。返事ひとつで自分も相手もまわりの人たちもよい気持ちになれます。

19 授業中は集中しよう

授業中は全力で取り組みましょ。授業中にぼんやりしたり、ほかのことを考えたりしていると、授業に集中できなくなります。授業に集中できないと、やっていることが頭に入らなくなってましょ。

20 人の話をしっかりと聞こう

友だちが何か話しているときは、その友だちのほうに顔を向けて聞き、なるほどと思ったら、相づちを打つ。これが話を聞く姿勢です。そうすることによって、友だちも話しやすくなります。これは、授業中、先生の話聞く場合も同じです。