

久御山学園 家庭生活スタンダード

親子で
Check!

帰宅後の家庭生活をふり返ろう！



□ てあらいうがい

○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



あすのじゅんび

○おうちの人と一緒に明日の準備をしよう



えほん

○絵本をみよう



おはなし・あそび

○おうちの人とたくさんお話したり遊んだりしよう

かぞへで、「コミュニケーション」をしよう



はみがき

○しっかり歯をみがこう



よるごはん

○楽しく食事をしよう
○準備や片付けなどのお手伝いをしよう



おふろ

○自分で服を脱いだり着たりしよう

自分で、できることは自分でやってみよう

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつ



□ ねる 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。



□ おきる あなたは何時に起きますか？

目標は 時 です。



□ あさごはん

朝食のいいところ

- ・頭がさえます
- ・体温を上げます
- ・排便が活発になります
- ・肥満を防ぎます

「おはよう」
のあいさつ



げん き とう えん
元気に登園！



「いってきます」
のあいさつ