

= 健康的な食習慣を身に付ける =

(1) 朝ごはんを食べる!



(2) 1日3食、野菜を食べる!

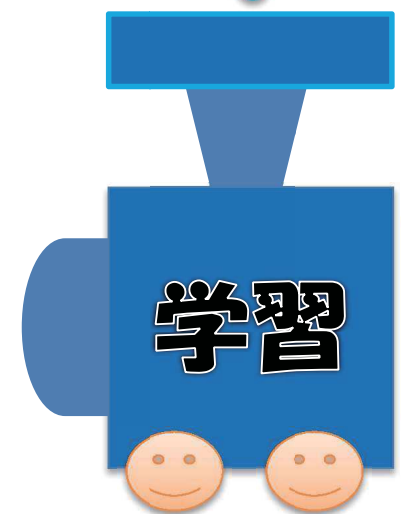
(3) 栄養バランスの良い食事を

選ぶことができる!

(4) 簡単な料理を作ることができる!

早寝・早起き・朝ごはん!

毎日、歯みがき!
元気に生活・元気に運動!



(中1~3年)

(小5・6年)

(小3・4年)

(小1・2年)

(就学前)

(12歳~14歳)

(10歳~11歳)

(8歳~9歳)

(6歳~7歳)

(0歳~5歳)

- 計画を立てて、学習する。
- 進路や夢を家の人と話そう!

- 自分からすすんで学習する。
- 学校のことを家の人に話そう!

- 時間を決めて、学習する。
- いろいろな本を読もう!

- 文字をていねいに書く。
- 宿題はかならず出そう!

- 家の人と一緒に絵本を読む。
- 絵本だいすき!
- お話だいすき!



(中1~3年)

(小5・6年)

(小3・4年)

(小1・2年)

(就学前)

(12歳~14歳)

(10歳~11歳)

(8歳~9歳)

(6歳~7歳)

(0歳~5歳)

- ★自分で考え時間を守って生活する。
- ★目標をもって、生活しよう!

- ★自分でやることや時間配分を考える。
- ★目標をもって、生活しよう!

- ★自分で身のまわりの整理整頓をする。
- ★寝る前に学校の準備をしよう!

- ★自分で身のまわりの整理整頓をする。
- ★寝る前に学校の準備をしよう!

- ★自分でできることをふやす。
- ★自分でできることがうれしい!



(中1~3年)

(小5・6年)

(小3・4年)

(小1・2年)

(就学前)

(12歳~14歳)

(10歳~11歳)

(8歳~9歳)

(6歳~7歳)

(0歳~5歳)

- ◆運動習慣を身に付ける。
- ◆楽しく運動を続けよう!

- ◆苦手な運動にも挑戦する。
- ◆運動して体力をつけよう!

- ◆いろいろな運動に挑戦する。
- ◆ルールを守り、チャレンジしよう!

- ◆みんなと仲良く運動する。
- ◆楽しく元気に運動してみよう!

- ◆外で元気に身体を動かす。
- ◆身体を動かすこと楽しい!