

高麗川っ子 5つのがんばり

第1

早寝・早起き・朝ごはん

みんなと登校 脳と体にスイッチオン

適切な睡眠・食事・運動は、子どもの成長にとっても重要です。
規則正しい生活リズムを身につけさせましょう。



第2

あいさつは 人から人へのおくりもの 家族で 地域で 学校で

あいさつは、人と人をつなぐ架け橋です。
高麗川地区全体で、大人から子どもたちにあいさつしていきましょう。

第3

決めた時間は必ず学習

目安 小学校 10分×学年

低学年・・・10～20分 中1・・・60分以上

中学年・・・30～40分 中2・・・90分以上

高学年・・・50～60分 中3・・・120分以上

学習習慣を小さい時から身につけさせたいものです。
半分は宿題、残り半分は自主学習を進めましょう。



第4

月に1日 (毎月23日ふみのひ)

見ない やらない テレビとゲーム

テレビとゲームで多くても1日90分以内を目安に

家庭で、時間や日にちを決めて、守らせましょう。

携帯・スマホの約束を決めてネットの危険から子どもたちを守りましょう。

第5

心を育てる 読書と手伝い

読書の楽しさは、親子一緒に味わいたいものです。

家事もみんなで分担し、子どもなりの役割を持たせましょう。

