

今日から、今からがんばろう！

「基本的生活習慣7ヶ条」

1 早寝早起きをする

自分の力で起きることは、自立への第一歩です。生活リズムづくりは社会生活を営む上で非常に重要なことと考えます。

2 朝食をしっかり食べる（※歯磨きも忘れずに）

朝食を食べること（あごを動かすこと）で脳のはたらきを促し、1日のグッドスタートが切れるはず。体調管理にも効果大です。併せて、よくかむこと、しっかり話すこと、食いしぼることなど、丈夫な歯は、全身の健康につながっているとされています。

3 自力で登校する

体調が悪い時以外は、自力（徒歩・自転車）で登校します。毎日の積み重ねは、知らず知らずのうちに心身の強さを生み出します。

4 相手の顔を見て元気にあいさつをする

「あいさつ」は社会生活を送る上で基本中の基本です。加えてコミュニケーション能力の向上にもつながります。声の大小にかかわらず、相手の顔を見てあいさつができる習慣を身に付けて欲しいと思います。

5 TPOをわきまえた服装・言動を心掛ける

時・場所・機会を考えながら、服装を整える、自身の振る舞いや言葉遣いに気をくばることは、その場の雰囲気を感じられることにつながると考えます。

6 手伝いを進んでする

手伝いをすることは、家庭内において一つの役割を担うこと、それは自己肯定感を感じることでできる最も身近な機会だと思います。自己肯定感を感じることで、少々のことではめげない、かんばりぬこうとする力がつき、意欲的に人間関係を築こうとする意欲・態度も育つと考えます。

7 その日のうちに必ず家で復習をする

学力の定着・向上への一番の近道と考えます。その日に学習したことをその日のうちに解決することが大切です。自分の意志で、できれば毎日同じ時間に、同じ場所で宿題だけでなく、自主学習にも取り組んで欲しいものです。