

## 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」を言いましょう。

## 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するので、このような行為

はやめましょう。

## 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が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う。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るてしまいます。

## 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しまいます。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しましょう。

## 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う。

## 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しましょう。

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いです。

## 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ていたら、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、相手を確認し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、次に相手を確認してから用件を話しましょう。

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う。

#### 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う。

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ものを持っていかない

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、授業に必要なものは持っていかないようにしましょう。

授業に必要なものを持っていくと、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します。

#### 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もの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しまう。

## 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ります。

## 19 授業中は集中しよう

授業中は全力で取り組みましょう。

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しまうです。

## 20 人の話をしっかり聞こう

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。

## 21 友だちがよいことをしたらほめよう

人はだれでも他人に認めてもらいたいものです。友だちがよい行いをしたとき、その友だちをほめるようにしましょう。

ほめられた友だちは自分が認められたことをうれしく思い、あなたのことも認めてくれるようになるでしょう。

## 22 困っている友だちがいたら助けてあげよう

忘れ物をしたり、急に体の調子が悪くなったりして困っている友だちがいたら、自分のできる範囲で助けてあげましょう。友だちはきっと感謝してくれるはずです。そして、感謝されれば、自分も気持ちよくなれます。

### 23 友だちの悪口は言わない

友だちの悪口はいつか本人に伝わります。友だちはとても傷つくことでしょう。自分が言われたらいやだな、と思うことは、本人の前であってもなくても言わないようにしましょう。

### 24 しかられている友だちをジロジロ見ない

もし、自分が悪いことをして先生にしかられているとき、人にジロジロ見られたらどうでしょうか。みじめでいやな気分になるはずです。だから、友だちがしかられているとき、ジロジロ見ないのが礼儀です。

### 25 だれも仲間はずれにしない

友だちを仲間はずれにしたら、された友だちはさみしい思いをし、学校もつまらなくなるに違いありません。友だちをこんな気持ちにさせないためにも、だれとでも仲良くしましょう。

### 26 集団で行動するとき、はじめをつけてきびきびと行動しよう

学校で生活していると、みんな一緒に行動しなければならないときが必ずあります。そのときは何もしないで遊んだりせず、

きびきびと行動できるようにしましょう。

普段から心がけていれば、いざというとき、あわてずに行動できるようになります。

## 27 心をこめて掃除しよう

自分たちがいつも使っている教室やトイレなどを、感謝の気持ちを含めてきれいに掃除することは、大切なことです。

きれいな教室やトイレを使えば、毎日を気持ちよく過ごすことができます。

## 28 信号は必ず守ろう

信号を無視するととても危険です。青になってもすぐ渡らず、ちゃんと左右を確認してから渡りましょう。赤のときは渡らないで必ず待ちましょう。点滅のときは無理に渡らず、また青になるまで待ちましょう。

## 29 自転車の正しい乗り方を身につけよう

自転車に乗るときは、自分の命を守るため、ヘルメットをかぶりましょう。

道路では一列になって左側を走りましょう。二人乗りはバランスを崩して事故に遭いやすいのでやめましょう。

暗くなったらライトを点けましょう。点けないと車から見えにくく、ひかれてしまうおそれがあります。

雨のときは、傘をささないで、カッパを着ましょう。

## 30 物を大切にしよう

学校にある教材、遊具、机、椅子、水道など、みんなで使う物は大切にしましょう。

物を大切にできる人は、人にもやさしくできるようになります。

### 31 だれかが物を落としたりしたら拾ってあげよう

だれかが物を落としたりしたら、気がつかないふりをするのではなく、すぐ拾ってあげましょう。

落とし物をする、さみしいし、残念な気持ちです。だから、落とし物を拾ってあげれば、必ず喜ばれるでしょう。

### 32 せきやくしゃみをするときは口を手でふさごう

人からせきやくしゃみを浴びせかけられたら、どう思いますか。きついやな気分になるでしょう。

せきやくしゃみをするとき口を手でふさげば、つばや風邪の菌が人に飛んで迷惑をかけてしまうことを防ぐことができます。

### 33 次の人のためにドアを押さえていよう

先頭でドアを開けたときは、あとに続く人のために、ドアを押さえていましょう。あとに続く人もきっとそうします。

これが人に対する思いやりです。

### 34 電車やエレベーターなどでは、乗っていた人が降りてから乗ろう

電車やエレベーターなどに乗るときは、まず入り口の左右によけて、乗っていた人が降りてから乗りましょう。

そうすれば、乗っていた人に気持ちよく降りてもらうことができます。



35 電車などではお年寄りや体の不自由な人に席をゆずろう

お年寄りや体の不自由な人が、ゆれる電車やバスの中で立っているのは大変なことです。

そうした人たちを思いやり、席をゆずってあげれば、きっと相手は喜んでくれるでしょう。

36 順番待ちの列に割り込まない

人気の商品を買うために順番待ちをしているとき、みんなの前に割り込んだ人がいたらどうでしょうか。きっと気分がよくないし、文句も言いたくなるでしょう。

人をいやな気分にしたたり、文句を言われて自分がいやな気分になったりしないためにも、順番を守る習慣をつけましょう。

37 映画館や美術館などでは静かにしよう

映画館や美術館など、たくさんの人が集まる場所では静かにするのがマナーです。

うるさくすると、落ち着いて映画や絵を見られなくなり、みんなが迷惑します。

38 ゴミはゴミ箱に捨てよう、ゴミ箱がないときは持ち帰ろう

あめの袋やガムの紙などの小さな物でも必ずゴミ箱に捨て、ゴミ箱がないときは持ち帰りましょう。

小さなことでも積み重ねていけば、私たちの住む町がきれいになっていきます。

39 笑顔であいさつしよう

あいさつは人とつき合う上での基本です。

でも、ただあいさつすればいいというわけではありません。  
笑顔で明るくあいさつすれば、お互い気持ちよくなり、楽しい生活が送れます。

#### 40 人に助けてもらったなら「ありがとう」を言おう

困っているとき人に助けてもらったなら、必ず相手に感謝の気持ちを「ありがとう」という言葉で伝えましょう。  
感謝の気持ちを言葉で伝えれば、相手も自分もよい気持ちになれます。

#### 41 まちがいをすなおに認めよう

人の足を踏んでしまったり、人にぶつかってしまったりしたときは、すなおに「ごめんなさい」を言いましょう。  
まちがいをすなおに認め、謝ることができれば、相手もきっと許してくれます。

#### 42 人からもらった物に文句を言わない

もし、友だちにプレゼントをあげたのに、文句を言われたらどうですか。きっといやな気分になるはずですよ。  
どんな物でも、プレゼントをしてくれた人の気持ちになって、ありがたくもらえば、お互い気持ちがよいものです。

#### 43 困ったときは相談しよう

何か困ったことがあったときは、迷わずにお父さん、お母さん、先生、友だちに相談してみましょう。  
一人で考えて解決しなかったことも、みんなで考えればきっと解決するはずですよ。

#### 44 うそをつかずに正直しょうじきでいよう

「うそつきは泥棒どろぼうの始まりはじまり」という言葉ことばがあります。平気へいきでうそをついたり、盗みぬすをしたりするような人間にんげんにならないように、正直しょうじきで明るい人あかひとになりましょう。

#### 45 相手の目あいてを見て話めをしよう

人と話はなすとき、言葉ことばや声こえの大きさおおだけでは気持ちきもちは伝わりません。

相手の目あいてを見て話めすことによつて、自分の気持ちじぶんきもちを相手に伝あいてえることができます。

#### 46 きちんとした言葉ことばづかいをしよう

「とかあ」、「みたいなあ」、「××じゃん」というようなあいまいな言葉ことばが若い人わかひとを中心ちゆうしんにはやっていますが、こういう言葉ことばを使つかっていると、大人おとなになって正しい言葉ただことばが話はなせなくなります。

そうならないために、みんなは普段ふだんからきちんとした言葉ことばづかいをするように心がけこころましょう。

#### 47 怒おこる前まえに5秒間びようかん考かんがえよう

友だちともに何かなに言いわれて「かーっと」したとき、そこで怒おこってしまえばけんかけんかになってしまいます。

それを避さけるため、苦くるしいけれど怒おこる前まえに5秒間びようかん考かんがえてみましょう。

#### 48 約束やくそくやきまりまもりを守まもろう

友だちとの約束や学校のきまりを守らなかつたらどうなるで  
しょうか。友だちはあなたのことを信じられなくなってしまう  
でしょう。

授業中におしゃべりしていたら、うるさくてまわりのみんな  
に迷惑がかかってしまうでしょう。

自分を信じて認めてもらうためにも、約束やきまりを守りま  
しょう。

#### 49 借りた物は必ず返そう

人から借りた物を返すことは、社会の常識です。

人から借りた物は大切に使い、他人に迷惑をかけないように、  
期限を守って返すように心がけましょう。

#### 50 勉強も運動も最後までやりぬこう

勉強でも、運動でも、一度始めたことは途中で投げ出さない  
でやりとげようとする気持ちをもつことが大切です。

やりとげることができれば、自分に自信やほこりをもつこと  
ができます。