

一 挨拶

挨拶は、互いの心の扉を開きます。

1 挨拶は、仲良しになる第一歩。

なかよ だいいっほ

挨拶をすれば楽しく、挨拶をされれば嬉しくなります。

2 挨拶は、人より先に自分から。

ひと さき じぶん

挨拶ができる人は明るい人です。

3 挨拶は、目を見て、元気に、にこやかに。

め み げん き

表情も大切な挨拶の一つです。

① 朝は元気に「お早うございます。」

あさ

はよ

この一言で元気が出ます。

ひん

② 昼は明るく「今日は。」

ひる

こん ち

この一言で楽しくなります。

③ 夜は静かに「今晚は。」

よる

しず

こん ばん

この一言で優しくなります。

やさ

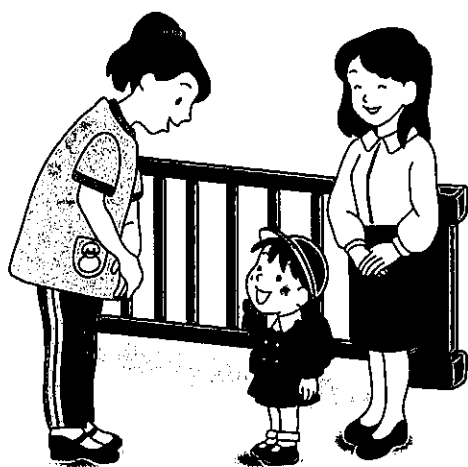
④ 別れる時には「さようなら。」

わか

とき

この一言で次の出会いが待たれます。

つぎ



⑤ 眠る時には「お休みなさい。」
ねむるときやす

この一言で疲れが癒されます。
このことひとこと

⑥ お風呂に入る時には「お先に戴きます。」
ふろはい
出たら、「お先に有り難うございました。」
あさきいただ
あがと

言葉を掛け合う事は心を繋ぎ合う事です。
ことばかかあひこころつなぎあひこと

4 食事の挨拶、五つの感謝。
しょくじあいさついつかんしゃ

① 会釈をしながら「戴きます。」
えしやく

口を開いてはつきり言います。
くちひら

② 笑顔で「お替わりお願いします。」
えがお
ねが

お替わりの茶碗は両手で持ちます。
ちやわんりやうて

③ 心を込めて「ご馳走様でした。」
こ
ちそうさま

豊かな恵みに頭を下げましょう。
ゆたかめぐあたま

④ 一言につこり「おいしかったです。」

食事を作って下さった方を元氣付ける一言です。
めいじつくたさしたかたげんきづつ

⑤ 「おいしいお食事、有り難うございました。」

この一言も素敵です。
この一言もすてきです。

5 出掛ける時には「行^いって参^{まい}ります。」

行き先^{さき}と帰宅時刻^{きたくじく}を伝え、門限^{もんげん}を守^{まも}ります。

6 戻^{もど}った時には「只今^{ただいま}、帰^{かえ}りました。」

家^{いえ}の人が安心^{あんしん}するように大きな声^{こゑ}で伝^{つた}えます。

7 訪問^{ほうもん}したら「御免^{ごめん}下さい。お邪魔^{じやまた}致します。」

きちんと礼^{れい}をしてはつきり言^いいます。

8 帰^{かえ}る時には「お邪魔^{じやまた}致^{いた}しました。さようなら。」

感謝^{かんしゃ}のお辞儀^{じぎ}も添^そえましょう。

9 お願^{ねが}いは「済^すみませんが…」と言^いってから。

相手^{あいて}の都合^{つごう}を伺^{うかが}う事^{こと}が大切^{たいせつ}です。

10 叱^{しか}られた時には、まず「御免^{ごめん}なさい。」

叱^{しか}られても不快^{ふかい}な心^{こころ}を持^もってはいけません。

11 自分^{じぶん}が悪^{わる}かった時には、素直^{すなお}に認^{みと}めて謝^{あやま}ります。

①「はい。これからは気^きを付けます。」

②「はい。よく分^わかりました。」

素直^{すなお}な心^{こころ}を持^もつ子^こは必^{かならず}ず良^よい人^{ひと}になれます。

二 返事

返事は相手に返す大切な言葉です。

1 呼ばれたらすぐに「はいっ。」

「私はここにいますよ」と伝えましょう。呼んだ人の心が明るくなります。

2 呼んだ人の目を見て、「はいっ。」

呼んだ人が「立派な子だ」と思うでしょう。

3 自分の仕事は途中で止めて「はいっ。」

それが相手を大切にする事です。

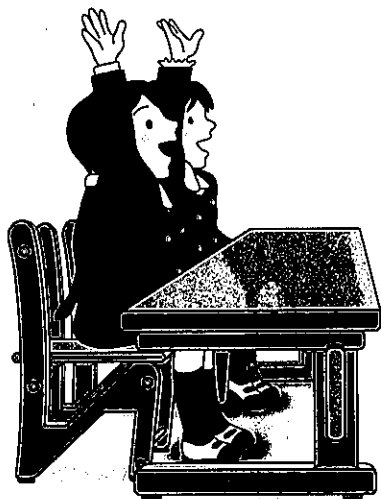
4 大きく呼ばれたら大きく、

小さく呼ばれたら小さく答えます。

返事は呼び方に合わせて返します。

5 返事一つにも人の心が表れます。

相手を明るくする返事が良い返事です。



三 言葉遣い

言葉遣いは心遣いです。
言葉は心の贈り物です。

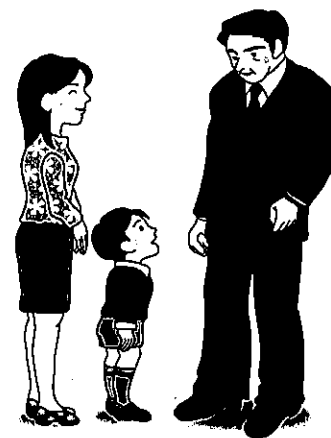
1 目上の方には、敬語で話します。

「先生、どうぞお掛け下さい。」

「お婆ちゃん、お元気ですか。」

2 言葉はゆっくり、はっきり伝えます。

聞く人の身になって聞き取り易いように話します。



3 目を見て話し、目を見て聞きます。

それが心のこもった会話です。

4 話は「はい」と頷きながら聞きます。

話の横取りは失礼です。「うん」と頷くのも失礼です。

5 よく分からない時には聞き返します。

分かったふりをするのはごまかしです。

6 謝る時には「御免なさい。」

言葉に合わせて頭を下げます。

7 お世話になったら「有り難うございます。」

うれしい言葉には笑顔を添えましょう。

8 前を通る時には「失礼致します。」

軽い会釈を添えましょう。

9 労り言葉は「大丈夫ですか。」

優しくそつと手を添えましょう。

10 良くない誘いはきっぱり断ります。

それが本当の勇氣です。

「嫌です。」「駄目です。」「できません。」

11 「プラスの一言」で優しさを伝えましょう。

その一言で心が和みます。

①「今日は。いいお天気ですね。」

②「有り難うございました。楽しかったです。」

③「ご馳走様でした。おいしかったです。」

1 早寝早起きをします。
はやねはやお

じゅうぶん すいみん こころ からだ げんき
充分な睡眠で心も体も元氣になります。

2 洗顔をし、髪をとかし、身だしなみを整えます。
せんがん かみ み

きょう
「今日も元氣で頑張ろう」という気持ちで湧いてきます。
きょう げんぱん という きもちが わ

3 必ず朝ご飯を戴きます。
かなら あさ はん いただ

あたま
朝ご飯を食べると、頭も体も目覚めます。
あたま み

4 食後は歯磨きをします。
しょくご はみが

むしは よぼう まえ
歯磨きは虫歯の予防です。寝る前にも忘れずに磨きましょう。
むしは よぼう まえ わす

5 持ち物には必ず名前を書きます。
もちもの なまえ か

たいせつ
物を大切にする第一歩です。
たいせつ

6 忘れ物をしないように、自分で持ち物の準備をします。
わすれもの じぶん

ひとまか
人任せにしないで自分で確かめましょう。
ひとまか たしかめ

7 外から帰ったら、うがいと手洗いをします。
そと かえ

けんこうな
健康な体は、健康な心を作ります。
けんこうな けんこうな

8 靴は正しく履きます。
くつ ただ

かかと
踵を踏んではいけません。
かかと ふ

9 履き物はいつでもきちんと揃えます。
は もの そろ

履き物の乱れは心の乱れです。
みだ こころ

10 腰骨を立てて座ります。
こしほね た すわ

立腰は「生きる力」を養います。
りつよう い ちから やしな

11 席を離れる時には、必ず椅子を入れます。
せき はな とき かなら いす い

椅子は両手で静かに入れましょう。
りようて しず

12 晴れた日にはなるべく外で遊びます。
は ひ そと あそ

子供は風の子、太陽に当たると骨も強くなります。
こども かぜ たいよう ほん つよ

13 自然に親しみ、工夫して遊びます。
しぜん し た くふう

遊びの中から新しい物を生み出し、多くの事が学べます。
あそび なか あたら いう たくさん まな

14 テレビやゲームは時間を決めて楽しみます。
じかん たの

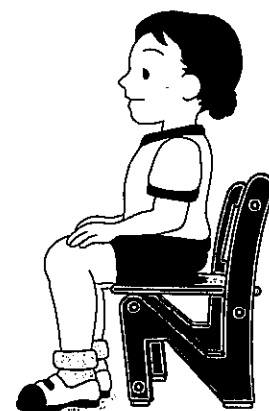
長時間になると、体にも心にも良くありません。
ちようじかん からだ こころ

15 お手伝いを決め、毎日必ずやり続けます。
てつだ まいにち つづ

家族の役に立てる事を自分の喜びにしましょう。
かぞえ 役にたてる じぶん よろこ

16 自分が使った物は自分で片付けます。
つか かたづ

整頓された部屋は、清々しい気分を作ります。
せいとん 部屋は すがすがしい きぶんをつくる



17 毎晩お風呂に入り、体を清潔にします。
まいばん ふろ はい からだ せいけつ

いちにち 一日の疲れと汗を洗い流しましょう。
つか あせ なが

18 手や足の爪は短く切っておきます。
て あし つめ みじか き

なが 長い爪は人を傷つけたり、
なぐ 病気の元を作ったりします。
びょうき もと

19 大人の時間と子供の時間は違います。
おとな じかん こども ちが

よふ 夜更かしはしません。
すいみんぶそく せいちよう 睡眠不足は成長の妨げになります。
さまた

20 トイレは清潔に使います。
つか

トイレ トイレを使用した後は、
みづ 水を流し、必ず手を洗います。
かならず

21 身なりはきちんと整えます。
み ことの

わらわ 身だしなみが悪いと人を不快にします。
ふかい

22 衣類は常に清潔にします。
いるい つね

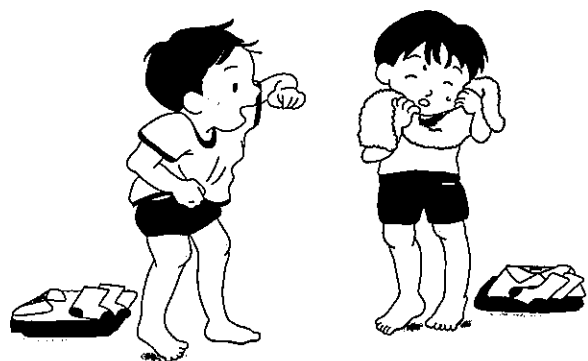
ふる 古くてもさっぱりした気分を着られます。
きぶん

23 いつでもなるべく薄着を心掛けます。
うすき こころが

しやうかん 薄着の習慣は体を鍛えます。
きた

24 汗をかいたら早めに着替えます。
はや きが

ふ 体を拭いて着替えましょう。



25 脱いだ衣類はきちんと畳みます。

ぬい私に心、服にも心、衣類を大切にします。

26 布団やベッドはいつもすっきり整頓しておきましょう。

ふとん布団は自分で畳みます。

ベッドベッドの布団は整えます。

27 枕やシーツはいつも清潔にしましょう。

まくら心地良い眠りにつけるよう清潔を心掛けましょう。

食生活

しよくせいかつ

大切な命を

たいせつ いのち戴くのです。

かんしゃ感謝の心を
もちましょ持ちましょう。

1 朝、昼、晩、規則正しい食事をします。

それが体のリズムを作ります。

2 食事の前には手を洗います。

手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。

3 好き嫌いせず、おいしく戴きます。

ひと口ひと口味わいましょう。

コラム

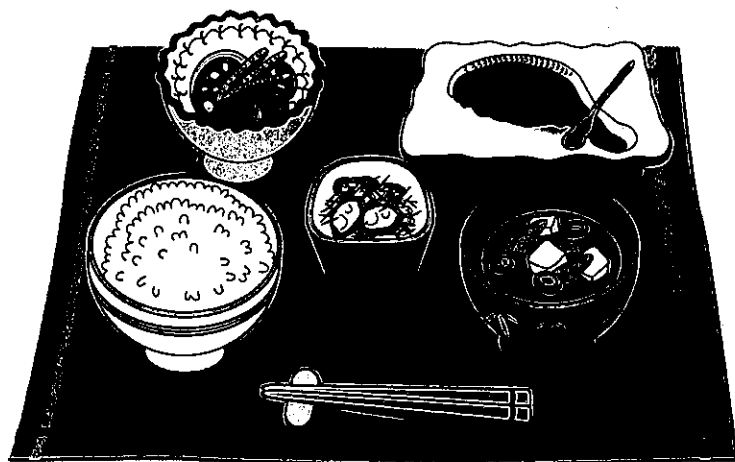
和食のマナー

和食の基本は一汁三菜です。

「汁」は汁物、「菜」はおかずです。

和食には、料理の並べ方にも決まりがあります。ご飯は左側、汁物は右側に置きます。

主菜は、肉や魚料理など、主になるおかずを言い、副菜は煮物や和え物などを言います。



4 食事の前には手を合わせて「戴きます。」
終わったら「ご馳走様でした。」

作つて下さった方や大自然に対して感謝しましょう。

5 正しい作法は食事をおいしくします。

① 姿勢は正しく美しく。

② カチャカチャ音を立てません。

③ クチャクチャ音を出しません。

④ 食べ物を口に入れたまま喋りません。

⑤ 残さずきれいに戴きます。

6 楽しい話題でおいしく戴きます。

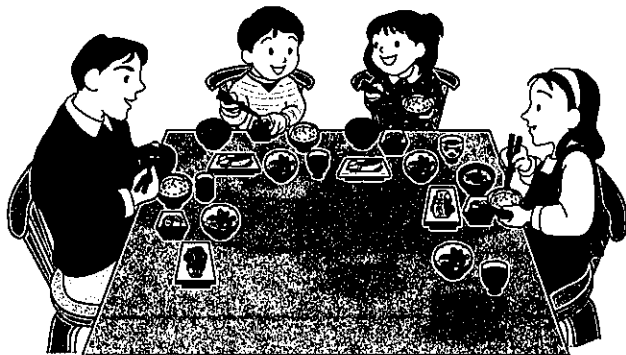
食事中はテレビを必ず消します。

7 良く噛んで、良く味わいます。

噛む事は顎を強くし、脳の働きを良くします。

8 食事中は、無闇に席を立ちません。

落ち着いて楽しい食事をしましょう。



9 歩きながら物を食べません。
あるもの

それはお行儀の悪い事です。
さうきわる

10 おやつは決められた時間に軽めに戴きます。
きかんかるいただ

食べ過ぎは体に悪い影響を与えます。
すからたえいきようあた



コラム

栄養三色

栄養三色とは、食品を体内での働きによって「黄色」「緑色」「赤色」に分けたものです。
黄、緑、赤を、6対3対1の分量の割合でバランス良く食べましょう。

- ◆「黄色」…エネルギーになるもの。
ご飯、パン、うどん、芋類など。
- ◆「緑色」…体の調子を整えるもの。
野菜、果物、海藻など。
- ◆「赤色」…体をつくるもの。
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など。

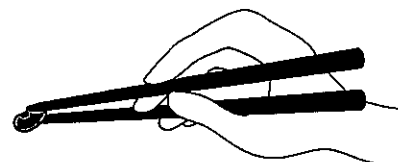
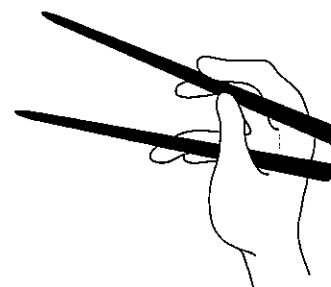


11 お箸は大切な日本の文化です。

正しく持つて、正しく使ひましよう。
はし たいせつ にほん ぶんか
 ただ も つか

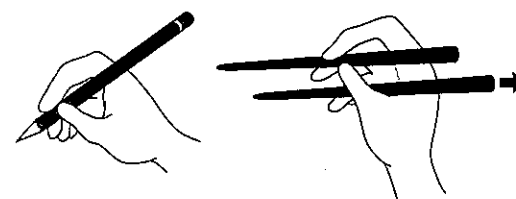
「お箸の正しい持ち方」

正しく持つと、どんな小さな物でもつまめます。



※お箸は、一膳、二膳と数えます。
いちぜん にぜん かぞ

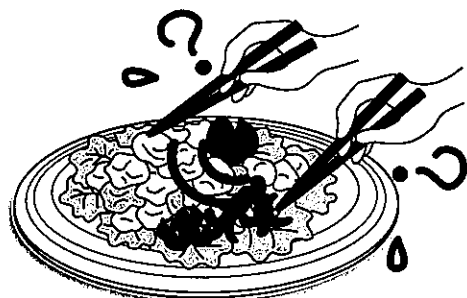
◆お箸の持ち方と鉛筆の持ち方は似ています。



コラム

お箸のマナー

してはいけないお箸の使い方です。
 正しいマナーで食事をしましょう。



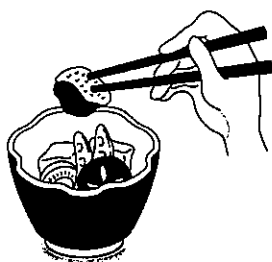
迷い箸…どれにしようかと、箸を持ったまま迷う。



寄せ箸…器を箸で引き寄せたり、押す。



探り箸…器の中を無闇に箸で
かき回して中身を探る。



刺し箸…挟みにくい食べ物を箸で
ぐさりと刺して取る。



叩き箸…箸を打ち鳴らしたり、食器
などに箸をあて音を鳴らす。