



# か て い やくそく 家庭の約束



か

かぞく てつだ  
家族のためにお手伝いをしましょう



て

てれび げーむ じかん き  
テレビやゲームは時間を決めましょう



( \_\_\_\_\_ 分)

い

ゆる ところ も  
いじめを許さない心を持ちましょう

は

はやねはやあ あさ はん た  
早寝早起きして、しっかり朝ご飯を食べましょう

た

だいじ げんき  
大事なことはまず元気なあいさつから！

い

いえ べんきょう じかん き  
家で勉強する時間を決めましょう



( \_\_\_\_\_ 分)

せ

せっきょくてき ぎょうじ ちいき かつどう さんか  
積極的に行事や地域の活動に参加しましょう

つ

つぎ ひ じゅんび  
次の日の準備をしましょう(忘れ物はないですか?)

★

わ や やくそく き きにゅう  
我が家の約束を決めて記入しましょう

やくそく  
約束のしるし (サイン)

\_\_\_\_\_ 小学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 子ども \_\_\_\_\_ 保護者 \_\_\_\_\_

## 保護者の皆様へ



### 「家庭の約束」の使い方

1. 家庭の約束 1～8 番目（かていはたいせつ）は、「できること」、「がんばれること」をお子さんと一緒に確認・約束してください。
2. 家庭の約束 9 番目（★）は、お子さんと相談しながら家庭の中での約束を決め、記入、署名してください。
3. 「家庭の約束」を日頃見える場所に貼ってください。
4. 定期的に約束ができているか、お子さんと話をしてください。

### 8つの約束に込めた思い

#### か：家族のためにお手伝いをしましょう

お手伝いは家族の一員として大切な仕事です。自分の役割を果たしましょう。できることからやってみることで、自立につながっていきます。

#### て：テレビやゲームは時間を決めましょう

テレビやゲームも楽しいですが、多くの時間は「なんとなく」過ぎてしまいます。他の遊びに誘ってみるのもよいでしょう。家族との団らんも温かく安心できるとても大切な時間です。

#### い：いじめを許さない心を持ちましょう

いじめを許さない心を育てるのは家庭からです。だめなことはだめと言えるようになるには子どもの心に寄り添い支えることが大切です。日頃から家庭内でのコミュニケーションを心掛けましょう。

#### は：早寝早起きして、しっかり朝ご飯を食べましょう

朝ご飯を食べると、体や頭を動かすエネルギーになります。早起きすると自然にお腹も減り、1日のリズムが整えられます。また、今食べている栄養は3年後の体を作るとも言われています。

#### た：大事なことはまず元気なあいさつから！

あいさつは、心と心をつなぐ最強アイテム！自分から進んでするあいさつは、自分の気持ちも、相手の気持ちも優しくしてくれます。まずは家庭の中であいさつを大切にしましょう。

#### い：家で勉強する時間を決めましょう

毎日、自分で決めた時間に学習や読書をする習慣を身につけると、勉強することが楽しくなります。学習機だけでなく、リビングのテーブルでもよいです。勉強している子どもを褒めましょう。

#### せ：積極的に行事や地域の活動に参加しましょう

子どもは家庭で育つと同時に地域で育ちます。お互いに声を掛け合って子どもを見守りましょう。子育ては楽しい時も大変な時もあります。だからこそ、地域の人や同じ立場である他の保護者と共有しましょう。

#### つ：次の日の準備をしましょう（忘れ物はないですか？）

明日の準備は心の準備もしてくれます。準備万端整うと、安心して学校へ行くことができます。また、忘れ物の心配がないと、集中して学習に取り組むことができます。