

# 「生きる力」を育てるために！

## 早起き



早起きは気分も良く、生活リズムを整え、心身の能力を発揮させます。

## 早寝



睡眠は健やかな成長に、欠かせません。睡眠不足は、心や脳の働きを鈍らせ、生活習慣病の原因となります。

## 朝ごはん



朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、働きを助けます。

# 家庭教育の ルール

長岡京市教育委員会

## 靴そろえ



整理することは気持ちの良い生活が送れるとともに、心の中も整理され修養になります。

## 手伝い



家庭内での役割を担うことによって、責任と思いやりの心を育てるとともに、家族の一員としての意識を高めます。

## あいさつ



あいさつは、心が温かくなり、たがいの絆や信頼が深まります。