

# 9 就学前に身につけたい、8つの生活習慣

## 1 早起き・早寝をする



早起き・早寝は、正しい生活リズムの基本。起きる時刻、寝る時刻を決めて、リズムを整えましょう。



## 2 あいさつをする



あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも、元気な声であいさつをしましょう。



## 3 朝ごはんを食べる



朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。



## 4 トイレの習慣を身につける



一人でトイレを済ませられるようにしましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。



## 5 元気に外遊びをする



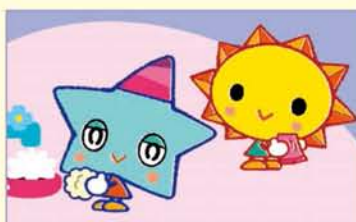
天気の良い日には、屋外で遊びましょう。



## 6 手洗いをする



外から帰ってきたら、手を洗いましょう。体を清潔に保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。



## 7 テレビやゲームの時間を決める



一日のうちで、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を、家族といっしょに決めましょう。



## 8 自分で着替えをする



朝起きたときやお風呂に入るときなど、自分一人で着替えができるようになりましょう。

