

じゅんゆう こ
循誘っ子の

がくしゅう せいかつしゅうかん じょう 学習・生活習慣5か条

その1

いえ かけ しゅくだい
家に帰ったら、まず宿題！



○すぐにできない時は、学習時間を決めて机に向かうよう
にしよう。宿題は、毎日あります。

その2

がくしゅうじゅんび ひ
学習準備はその日のうちに！



がくしゅうどうぐ わす じぶん こま ともだち めいわく
○学習道具の忘れは、自分が困るだけでなく友達にも迷惑を
かけ、その時間の勉強がわからなくなる原因にもなります。

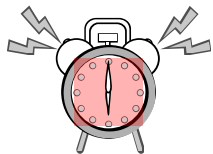
その3

テレビとゲームは、ほどほどに！

○テレビとゲームの時間は合わせて2時間以内を目安にし
よう。

その4

はやね はやお げんき
早寝・早起き元気のもと！



○十分な睡眠時間は8～9時間です。おそくとも10時ま
でには寝るようにしよう。

その5

あさ はん た がっこう
朝ご飯、しっかり食べて学校へ！



○元気な一日を過ごすためのエネルギーのもとは、
バランスのよい朝ごはんです。