

年 組 氏 名

下のチェック表は、小学生用に作成したものです。改めて見てみると中学生でも「できているかなあ？」と思うような内容もあります。「じりつ」には、「自立（自分だけで物事を行う）」と「自律（自分をコントロールする）」があります。【「誇り」高く（自律）「心」しなやかに（共生）「夢」はぐくむ（自立）生徒】として行動できたか、まずは、家庭での生活を振り返ってみましょう。できている項目に○をつけましょう。

〈起床から登校まで〉

- きまった時刻に一人で起きることができる。（目覚まして起きてもOK）
- 自分の布団をたたむことができる。
- 起きたら着替えて、パジャマをたたむことができる。
- 顔を洗ったり、髪をとかしたりできる。
- 家族に「おはよう」のあいさつができる。
- 朝ごはんの支度を手伝うことができる。（お箸を並べるだけでもOK）
- ご飯を食べたら、自分の食器を台所まで運ぶことができる。
- 歯を磨き、顔を洗うことができる。
- 「いってきます」の挨拶をし、元気よく出かけることができる。（自分の足で歩いて登下校）



〈帰宅から就寝まで〉

- 「ただいま」の挨拶をすることができる。
- 玄関で靴を揃えて脱ぐことができる。
- 手洗い・うがいをすることができる。
- 遊ぶ前に（スマホやゲームをする前に）宿題をすませることができる。
- 「誰とどこへ行くか、何時に帰ってくるか」家族に言ってから出かけることができる。
- 自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶり、交通ルールを守って乗ることができる。
- 決められたお手伝いをすることができる。（お風呂洗い・洗濯物をたたむ・新聞をとるなど）
- 夕食の支度を手伝うことができる。
- 家族と学校の出来事などを楽しく話しながら食事ができる。
- ご飯を食べたら、自分の食器を台所まで運ぶことができる。
- 〈お風呂の入り方〉体の汚れを流してから湯船につかる。
- 〈お風呂の入り方〉お風呂場の中で体を拭いてから脱衣所に出る。
- スマホやゲームにのめり込まず、時間を守って使用する。
- 明日の学校の準備ができる。（予定を調べる・忘れ物がないか確認をする等）
- 家族に「おやすみなさい」の挨拶をし、きまった時刻に寝ることができる。
- 今日頑張ったことや楽しかったことを3つ思い出して眠りにつく。



いくつ○がつけましたか？

/ 25

小学生向きの内容ですが、パーフェクトは難しいのでは…。○がつかなかった項目は、これからの生活に活かしていけるよう工夫をしてみましょう。