



令和3年度

# 六日しぐさ



荒川区立第六日暮里小学校

# 1. 六日生活しぐさ

生活規律とは、豊かな人間性や社会性を身に付けていくため、基本的な生活習慣を整えていく指針です。基本的な生活習慣が身に付くと、安定した中で学習をすることができます。また、自立した人間として社会生活を営む上での基盤となります。

項 目	内 容	保護者へのお願い
登校・下校 朝活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○登校時刻（8：10～8：20）を守り、校帽をかぶって、登校する。</li> <li>○8：10までは、教室に入らない。</li> <li>○8：25までに朝の準備をする。</li> <li>○朝会・集会に遅れないようにする。 8：30開始 〈5分前行動〉</li> <li>○下校の時刻を守る。 最終下校時刻 月曜日 15：45 火曜日・金曜日 15：35 水曜日・木曜日 14：45 土曜日 11：50</li> <li>○寄り道をしないで帰る。 *本校では、朝7：45から約束を守ることを条件に、校庭を開放しています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○登校時刻を守れるように、家を出る時間を話し合ってください。</li> <li>○校帽は学校のユニフォームです。交通安全や熱中症予防、頭部保護等のため、必ずかぶらせてください。</li> </ul>
欠席・遅刻・早退など	<ul style="list-style-type: none"> <li>○欠席・遅刻・早退などの連絡は、連絡帳などを使って伝える。</li> <li>○担任から、次の日の連絡を、連絡帳などで知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○欠席のときは、連絡帳で、欠席の理由を書いて連絡してください。緊急のときには電話でもよいです。</li> <li>○遅刻・早退のときは、保護者が教室まで送り迎えに来て確実に担任に引き渡しをしてください。</li> </ul>
あいさつ・返事	<p><b>あいさつ名人を目指す</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○言葉・気持ち・お辞儀であいさつする。</li> <li>○校内でも校外でもすすんであいさつをする。</li> <li>○来校者にもすすんであいさつをする。</li> <li>○日中は、「こんにちは」を言ったり、会釈をしたりする。</li> <li>○呼ばれたら、「はい！」と大きな声で返事をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご家庭においても日常のていねいなあいさつを心がけてください。</li> </ul>

<p>服装・身だしなみ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○登下校のときには、校帽を必ずかぶる。(ゴムひもを確認しましょう。)</li> <li>○小学生らしい服装や髪型をし、動きやすい靴をはく。</li> <li>○長い髪の毛は、結んだり、とめたりする。</li> <li>○ハンカチ・ちり紙を身に付ける。</li> <li>○いただいたバッチ(よい歯)を校帽に付ける場合は、付けすぎると危険なので、新しいバッチをいただいたら、古いバッチは、おうちで大切に保管しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○登下校時には、校帽を必ずかぶるように声をかけてください。</li> <li>○学校で過ごすのにふさわしい服装とみだしなみか見てあげてください。</li> </ul>
<p>上履き・傘</p>	<p><b>靴そろえ名人を目指す</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○上履きの正面とかかとの2カ所に記名する。</li> <li>○上履きは、週末に持ち帰り洗う。</li> <li>○靴箱には、靴や上履きのかかとをそろえてしまう。</li> <li>○傘は、きちんとたたんで、傘立てに置く。</li> <li>○傘は、その日に必ず持ち帰る。</li> <li>○置き傘(折りたたみ傘)は名前を書いて教室に保管する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○上履きの正面とかかとの2カ所に記名して持たせてください。</li> <li>○上履きは週末持ち帰り、洗って持たせてください。</li> <li>○学校から、上履きを借りたときには必ず洗ってから返すようにしてください。</li> <li>○学校から、傘を借りたときには、必ず乾かしてから返すようにしてください。</li> </ul>
<p>忘れ物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○登校する途中や、登校した後に、忘れ物に気付いても、取りに帰らない。まず、担任の先生に相談して、担任の先生が必要と判断した場合に、家庭に連絡を取る。</li> <li>○帰宅後、どうしても忘れ物を取りに来る場合は、原則保護者と一緒に来る。玄関の受付でノートに記入し、職員室に一声かけて保護者と一緒に教室まで行く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○放課後に忘れ物を取りに来るときは安全のため、必ず保護者が一緒に来るようにしてください。</li> <li>○玄関の受付でノートに記入し、保護者が必ず教室までついて行ってください。</li> </ul>
<p>言葉づかい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○友だちには、○○さん付けでよぶ。</li> <li>○場に応じた、正しい言葉づかいをする。</li> <li>○「です。」「ます。」を付けた話し方をする。</li> <li>○目上の人や友だちに対して、ていねいな話し方をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○時と場に応じた、正しい言葉づかいの手本を示してください。</li> </ul>

休み時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次の時間の準備をしてから休み時間に する。</li> <li>○きまりを守って安全に休み時間を 過ごす。</li> <li>○天気の良い日は外遊びをする。</li> <li>○雨の日は、工夫して静かに 過ごす。</li> <li>○チャイムの合図をしっかり 守り、チャイム着席 をする。</li> <li>○窓を開けて換気をする。</li> <li>○教室に入る前に、手洗い・ うがいをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハンカチ・ちり紙汗 ふきタオルを持 たせてください。</li> </ul>
トイレの使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○休み時間にトイレを すませる。</li> <li>○トイレを使った後は、 よごれていないか 確認する。</li> <li>○よごれたときは、 トイレットペーパー でふく。よごれが ひどいときは、 先生に知らせる。</li> <li>○トイレで遊ばない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トイレの使い方を 教えてあげて ください。</li> </ul>
遊びのきまり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○きまりを守って安全 に過ごす。</li> <li>○外遊びは、校庭以外 の所で遊ばない。</li> <li>○校舎の裏には行か ない。</li> <li>○校舎に向かって、 ボールは蹴らな い。</li> <li>○体育館遊びは、割 り当ての曜日に、 先生のいる所で 遊ぶ。</li> <li>○体育館では安全の ためボールけり は禁止。</li> <li>○使った道具を片付 ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○きまりを守るこ と道具の使い方、 片付け方などを、 よく教えてあげ てください。</li> </ul>

## 入室しぐさ・退室しぐさ

◎校長室や職員室に、入室するとき、退室するときに守っているしぐさです。

### ◎入室しぐさ

- 校帽とランドセルをとる。
- ノックをする。
- ドアを開けて、入る。
- 「失礼します。」
- 礼（おじぎ）をする。
- ドアを閉める。
- 〇年〇組〇〇です。
- 先生の名前と用件を言う。

### ◎退室しぐさ

- 「ありがとうございました。」
- 「失礼しました。」
- 礼（おじぎ）をする。
- ドアを開けて、出る。
- ドアを閉める。
- 校帽とランドセルをつける

<p>校外での 約束</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○外出するときは、家の人にどこに行くのか何時に帰るのかを伝える。 (家の人がいないときには、メモに書いて置いておく。)</li> <li>○自転車に乗るときには、ヘルメットをつけて十分安全に気を付けて乗る。</li> <li>○学校での自転車安全講習(4年生実施)を受講してから一人で自転車に乗ることができる。</li>   <li>○危険な場所や人目につかない寂しいところでは、遊ばないようにする。</li>   <li>○スケートボード、キックボード、ローラーシューズ、ローラースケート、一輪車等は、保護者の許可の下、公道以外の安全な場所で行う。</li>   <li>○カラオケボックスや盛り場には行かない</li>   <li>○お金を持って遊びに行かない。</li>   <li>○公園や児童館、お店等では、規則と礼儀を守る。</li>   <li>○メールやブログ、サイト等に注意する。</li> <li>○SNS学校ルールを守る。</li> <li>①時間を決めて利用します。</li> <li>②必ずフィルタリングをします。</li> <li>③個人情報や友達の悪口は書き込みません。</li> <li>④グループは、作りません。</li> <li>⑤大事なことは直接会って話します。</li> <li>⑥ネット犯罪に巻き込まれないように、安易な発信はしません。</li> <li>⑦写真・動画を許可なく撮影・掲載したり拡散したりしません。</li> <li>⑧ネットを通して他人を傷つけません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全確認のため、児童が外出するときには、行き先・帰宅時間を家の人に知らせることを習慣付けてください。</li>   <li>○自転車に乗るとき、交通安全について、確認をしておいてください。また、ブレーキがきくかなど自転車の点検を定期的に行ってください。</li>   <li>○児童がどこで遊んでいるかを把握してください。危険な場所についても親子でよく話し合ってください。</li>   <li>○ビービー弾やエアガンは禁止です。</li> <li>○公道での使用は禁止です。</li>   <li>○トラブル防止のため、安全な所で遊んでいるか、確認してください。</li>   <li>○友だち同士の、金銭トラブルを防ぐためにも、お金についてよく話し合ってください。</li>   <li>○公共の場で他の人に迷惑をかけないようにしていきましょう。</li> <li>○「万引き」は絶対にしてはいけないということを、折にふれ指導してください。</li>   <li>○家庭で約束を決め必ずフィルタリングをかけてください。</li> <li>○子どもと一緒にSNSルールを話し合いながら決めてください。</li> </ul>
--------------------	--	--

○夕焼けチャイムがなったらすぐ家に帰る。	○夕焼けチャイムを聞いたら、安全のためすぐ家に帰ることを確認しておいてください。
○家族の一員として、進んで自分の仕事やお手伝いをする。	○家族の一員として、役割と責任を持たせるために、自分の仕事やお手伝いについて話し合ってください。
○毎日、家で学習したり読書したりする。	○家庭学習・家庭読書の習慣を身に付けさせるようにしてください。

## 2. 六日学習しぐさ

確かな学力を身に付けるため、学習する力を育てていくための指針です。しっかりとした学習規律を身に付けると、子どもたちは落ち着いて学習に取り組むことができます。

項 目	内 容
学習の準備	○授業の始まる前に、学習の準備を確かめる。 ○授業が終わったら、次の授業の準備をする。
学習の始めと終わり	○授業開始のチャイムで着席し、学習が始められるようにする。 ○授業の始めと終わりに、必ずあいさつをする。
姿勢	○姿勢に気を付けて、学習をする。 ☆ピン・ピタツ・グー (背筋をピンと伸ばし、足裏をピタツとつけ、机との距離はグー一つ。)
発言	○発言するときは、ルールやマナーを守って手を挙げる。 ○指名されたら、「はい。」と返事をして、静かに起立をしてから発言する。
話し方	○場所にあった声の大きさで話す。〈声のものさし〉 ○聞き手を見て話す。 ○相手の目を見て話す。 ○最後まできちんと話す。 ○「～です。」「～ます。」という話し方をする。 ○授業中、名前の呼び方は、「○○さん」を基本とする。
聞き方	○話し手の方を見て聞く。 ○うなずきながら聞く。 ○話し手の気持ちや考えを受け止める。
特別教室への移動	「は・さ・み」の約束を守って、 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ろう下歩き名人を目指す</span> 「は」：走らない 「さ」：騒がない 「み」：右側通行 ○クラス全員で静かに並んで、右側を歩いて移動する。 ○教室へ帰る時も静かに並んで歩く。
すき間読書	○いつでも読めるように本を用意しておく。 ○時間があったら読むようにする。
マイ辞書	3年生以上は、マイ辞書を携帯し日常的にわからない言葉を調べる。

持ち物	○全学年、学習に関係のない物は、持って来ないようにする。				
	○全学年、道具箱・音楽袋・図工袋には、決められた物を揃えて入れる。				
	○連絡帳、連絡袋、下敷き				
	○ふでばこの中身（えんぴつは家で削ってくる。）				
	1～3年	えんぴつ5本（Bまたは2B）*入学時は4B 赤えんぴつ けしごむ 名前ペン 定規			
	4～6年	上記のもの 赤えんぴつ1本 青えんぴつ1本（ボールペンでも可） 単色蛍光ペン1本 ☆シャープペンシルは、禁止。			
ノート	○学年ごとに指定されたノートを原則使用します。				
	学年	国語	算数	理科	
	1年生	10マス十字リーダー入り*入学期（国語用） ↓ 12マス十字リーダー入り（国語用） 50字詰十字リーダー入り（漢字用）	6マス22mmマス 入学期（10×6） ↓ 14マス15mmマス （10×14）		
	2年生	12マス十字リーダー入り（国語用） 50字詰十字リーダー入り（漢字用）	14マス15mmマス （10×14）		
	3年生	15マス十字リーダー入り（国語用） 84字詰十字リーダー入り（漢字用）	14マス15mmマス （10×14）		
	4年生	18マス（国語用） 120字（漢字用）	5mm方眼野 （リーダー野入り）	5mm方眼野 （リーダー野入り）	5mm方眼野 （リーダー野入り）
	5年生	12行たてリーダー入り（国語用） 150字（漢字用）			
	6年生	15行たてリーダー入り（国語用） 150字（漢字用）			
ノートの書き方	○日付・ページを必ず書く。 ○文字は丁寧に書く。 ○自分の考えを記入するなど、“自分らしいノート”を工夫する。 ○線を引くときは、必ず定規を使う。				
家庭学習 家庭での学習準備 その他	○毎日必ず家庭学習をする。 ○時間のめやすは、「15分×学年+読書」。 ○前日に、時間割を確かめ、宿題・提出物などの忘れ物が無いように準備する。 ○持ち物には記名をし、大切に扱う。 ○連絡帳や手紙などを、家の人に確実に見せ渡す。				

### 3. 六日健康しぐさ

小学生の心と体が健やかに成長するために、よい生活リズムや、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。この基盤がしっかりとすると、心身の状態が安定し、しっかり学習に集中できます。

項目	内容	保護者へのお願い
登校までの用意	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつける。</li> <li>○洗顔やトイレなどを済ませ、身仕度をする。</li> <li>○具合が悪いときは家の人に話して、見てもらう。(無理に登校しない。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝早起きし、朝ごはんを食べて登校させてください。</li> <li>○朝ごはんの後、できるだけ排便する習慣を付けましょう。(腸が動く朝食後は排便のチャンスです。)</li> <li>○具合はどうか、顔色などを見て、毎朝、健康観察をしてください。また、調子の悪いときは検温するなど様子を見てください。</li> </ul>
服装や身仕度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハンカチ・ちり紙を身に付ける。</li> <li>○長い髪の毛は、結んだりまとめたりする。</li> <li>○手足のつめは短く切る。</li> <li>○咳が出るときはマスクをつけ、咳エチケットを守る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポケットのある動きやすい小学生らしい服装をお願いします。(気温に合わせて着脱調節しやすいもの)</li> <li>○髪を留める大きな飾りのあるもの、硬い素材のものは、お避け下さい。</li> <li>○ハンカチは毎日、取り替えてください。</li> <li>○週に1度、手足のつめを見てください。</li> </ul>
学校で負傷した(具合が悪くなった)とき	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学級担任や専科等の先生に話してから、保健室に行く。</li> <li>○保健室から戻ったら、学級担任・専科等の先生に伝える。</li> <li>○帰ったらおうちの人に話す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保健室で応急手当をします。その後の手当は、家庭で見てください。</li> <li>○早退、病院受診が必要と思われるときは保護者に連絡します。</li> <li>○保健室で手当を受けたときは、必要に応じて「保健連絡票」をお渡ししますので、帰宅後の様子をご記入し、学級担任に戻してください。</li> </ul>
給食のとき 休み時間のとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の前に、石けんで手を洗う。</li> <li>○食事に関するもの以外さわらない。</li> <li>○食後の歯をみがく。</li> <li>○遊んだ後は、手洗い・うがいをきちんとする。蛇口は下に向ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯ブラシは、毎日持ち帰ります。家で洗い・点検して、ブラシの毛先が開いていたら交換してください。</li> <li>○手洗い・うがいの習慣を付けましょう。</li> </ul>

健康診断や 検診の受け 方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○待っているときは静かにする。</li> <li>○お医者さんや検査の先生に「お願いします。」「ありがとうございました。」のあいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診断では、いろいろな検査が行われます。これに合わせて、準備や提出物がありますのでご協力ください。</li> <li>○健康診断終了後は、治療のお知らせをお渡しします。早めに医療機関への受診、治療をお願いします。</li> </ul>
---------------------	--	--

## 4. 六日給食しぐさ

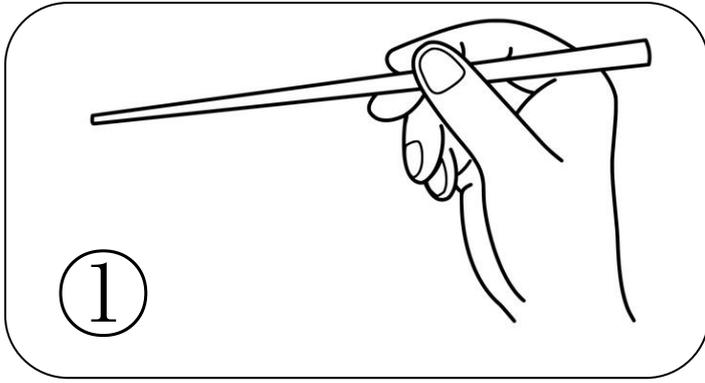
心身の発達や健康管理の上で、栄養バランスを考えた食事や食事のマナーを身に付けることは、学力・体力・生活習慣のすべての基礎となるものです。給食指導により、児童が食の知識や習慣を身に付け、生涯にわたり自己管理していく基礎を培います。

項目	内容	保護者へのお願い
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○きれいなランチョンマット、ハンカチ、歯ブラシ、コップを一つの袋に入れて毎日持ってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ランチョンマットは、毎日清潔なものを持たせてください。</li> <li>☆歯ブラシは、毎日持ち帰ります。家で洗い・点検して、ブラシの毛先が開いていたら交換してください。</li> </ul>
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○机の上にランチョンマットを広げ、歯ブラシ、コップを用意しておく。</li> <li>○石けんで手をよく洗い、椅子に座って静かに待つ。</li> <li>○係は、配膳台を準備してアルコール綿できれいにふく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆準備～配膳～後片付けについて、ご家庭でも役割をもたせ、やるべきことを実行させてください。</li> </ul>
配膳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○当番は、白衣、帽子、マスクを着用し、給食用ワゴンから食器や食缶を運び、配膳台に並べる。</li> <li>○順序よく配膳する。</li> <li>○「いただきます。」の合図で食べる。</li> <li>○食事のマナーを守り、好き嫌いせずに、時間内に食べる。</li> <li>○全員がだまって食べる時間をつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆当番が着用した白衣と帽子は、週末に持ち帰りますので、洗濯して週明けにもたせてください。</li> <li>☆苦手なものも少しでも食べられるように励ますようにしています。ご家庭でもご協力ください。</li> </ul>

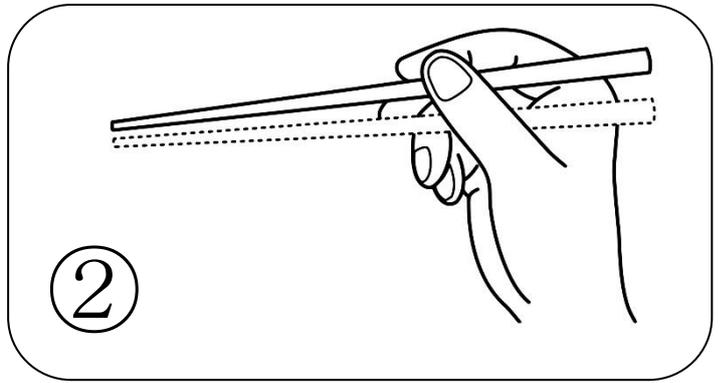
<p>後片 付け</p>	<p>○「ごちそうさま。」の後、順序よく片付ける。  食べ残し……………もとの食缶にもどす。  食器……………かごに平均に入れる。  はし、おぼん…向きをそろえてかごに入れる。  牛乳……………飲み終わったら水ですすいで乾かし、広げる。</p> <p>○当番は、食器や食缶を給食用ワゴンに戻し、決められた場所にワゴンを持って行く。</p> <p>○係は、配膳台を台布巾できれいにふきカバーをかける。</p> <p>○ランチオンマットをたたんでしまい、清掃の準備をする。その後、歯みがきをする。</p>	<p>☆食事時のマナーを身に付けさせ、ご家庭でも楽しい会話や時間等に配慮してください。</p> <p>☆ご家庭でも、食後の歯みがきを習慣付けてください。</p>
------------------	--	--

\*六日小では、食育の一環として「お弁当の日」を行っています。ご家庭では、平素より食にかかわる話や取り組みをしていただきたいと思います

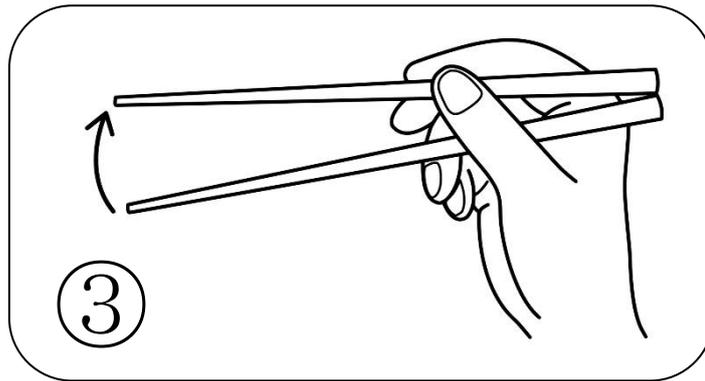
# 正しいはしの持ち方レッスン



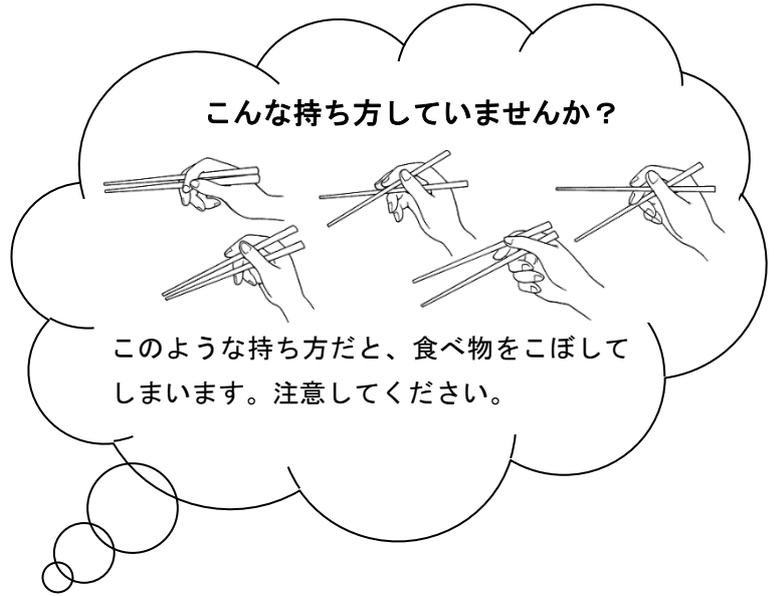
①えんぴつを持つように1本持ってください。



②点線の部分にもう1本入れます。



③上手く持てたら、上のはしだけ動かしてください。



## マナー違反なはし使い

<p>さしばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>涙ばし</p>
<p>ねぶりばし</p>	<p>はし渡し</p>	<p>くわえばし</p>	<p>探りばし</p>