

おひめさま
30ヶ条Book
さんじゅっかじょうぶっく



おひめさま 30ヶ条Book

さんじゅうかじょうふく



このほんはあなたがおひめさまになるための
てだすけになるでしょう。

おひめさま 30ヶ条Book さんじゅっかじょうぶっく

● もくじ 2~3
-------	-----------

おうちでのルール

● あいさつをちゃんとしよう 6
● ありがとうとごめんなさいをわすれずに 7
● すききらいをすくなくしよう 8
● つめはのびたらきろう 9
● まいにちはみがきをしよう 10
● まいにちおふろにはいろう 11
● はやねしよう 12
● はやおきをしよう 13
● おようふくをちゃんときよう 14
● おそとからかえってきたらてあらいうがいをしよう 15
● だしたものはきちんとかたづけよう 16

おそとでのルール

- おみせのものはかってにさわらないようにしましょう 20
- ルールをまもろう 21
- じゅんばんをまもろう 22
- エスカレーターはあるかない 23
- くるまのうしろにはかくれない 24
- ぬいだくつはそろえよう 25
- よそのうちに入ったときにはかってにものにさわらない 26
- しょくじちゅうはうごきまわらない 27
- でんしゃのなかではさわがないようにしましょう 28
- きゅうにはしりださないようにしましょう 29

こころのルール

- こまっているひとがいたらてだすけしてあげよう 34
- ひとのいやがることをしない 35
- あいてのたちばになってかんがえてみよう 36
- ぼうりよくはふるわない 37
- おはなしちゅうはわりこまないようにしましょう 38
- つたえたいことはくちにだそう 39
- おともだちはたいせつにしよう 40
- うそはつかない 41
- おかねのかしかりはしない 42



おうちでのルール

あいさつをしよう



あいさつをするとじぶんもあいてもあかるいきもちになるよ。

なにをはなしていいかわからないときにもべんり!

おおきなこえでかぞくやおともだちにあいさつをしよう。

ありがとうとごめんなさいを わすれずに



ごめんね!

はんせいのきもち



あいて



ありがとう!

かんしゃのきもち



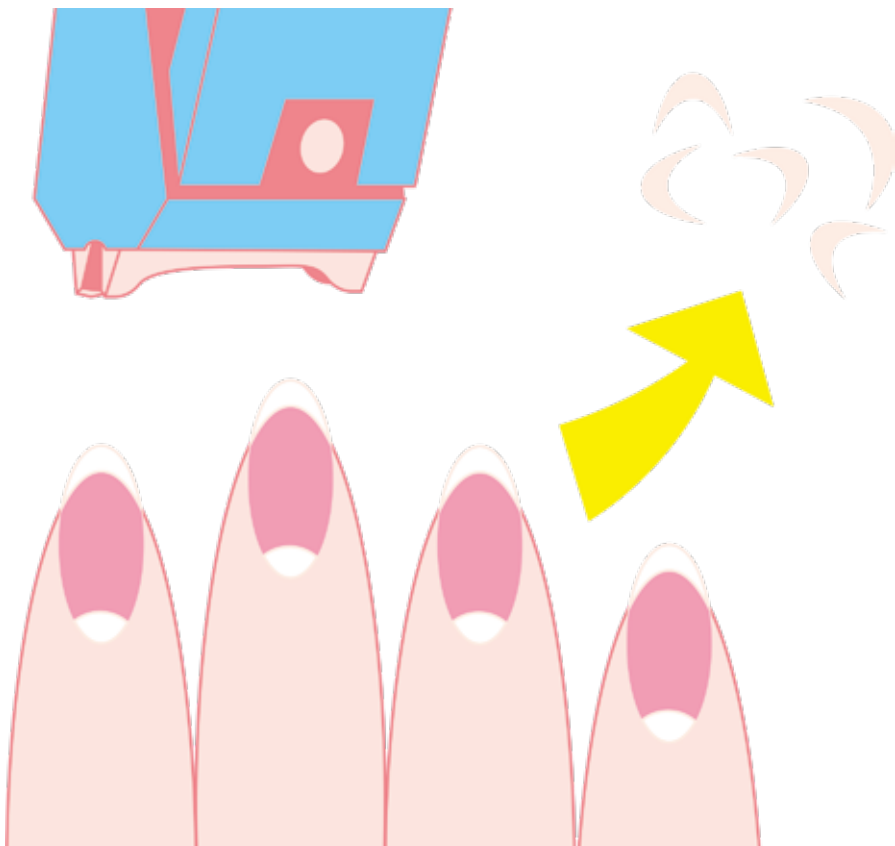
あなたのたいせつなきもちをわかってもらえるように
ありがとうのきもちとごめんなさいのきもちを
ことばにだしてつたえよう。
おとなになってもできるようにしゅうかんかしよう。

すききらいをすくなくしよう



すききらいがおおいとじぶんのからだをつくるえいようが
かたよってげんきがでなくなっちゃうよ。
なんでももりもりたべてけんこうてきなからだをめざそう！

つめはのびたらきろう



つめがながいとだれかにけがをさせちゃったり、
つめがわれていたくなっちゃうかも・・・。
そしてつめのあいだにはばいきんがいっぱい！
つめはみじかくせいけつにしておこう！

まいにちはみがきをしよう



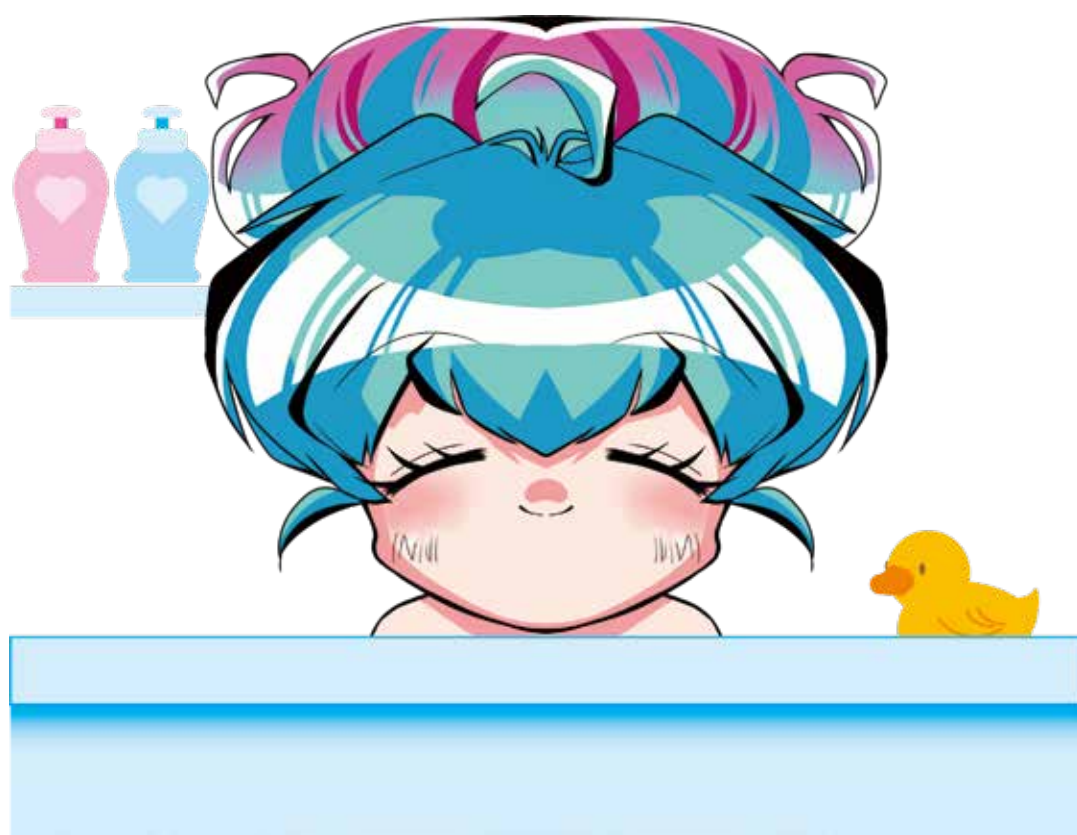
ごはんを食べたあとはかならずはみがきをしよう！

くちのなかのよごれがとれてすっきりするよ。

こどものははむしばになりやすいんだ。

ちゃんとみがかないとはがいたくなっちゃう・・・。

まいにちおふろにはいろう



いちにちのからだのよごれをおとそう。
おふろにはいるとぽかぽかしていちにちのつかれがとれるよ。
よくねむれたり、はなづまりをなくしてくれる
こうかもあるんだ。

はやねしよう



ねているあいだにからだをつくるたいせつなじかんがあるよ。
そこで、はやくねることでけんこうてきなからだができるよ。

あさもしっかりおきることができるからはやくねると
いいことがたくさんあるね！

はやおきをしよう



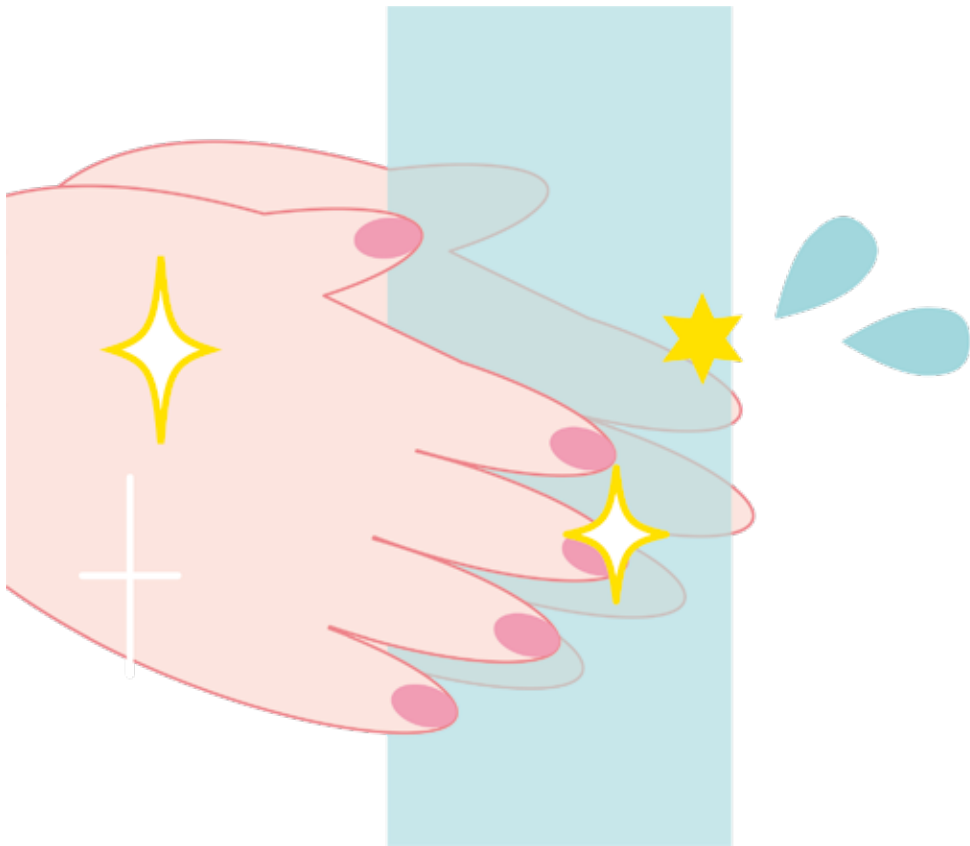
あさはやくおきるとたいないどけいがリセットされて
きもちのよいいちにちをおくれるよ。
はやおきするところもからだもけんこうてきになるから
いいことがたくさん！しゅうかんづけていこうね！

おようふくはちゃんときよう



おようふくをきちんときないとかぜをひいちゃうよ。
あつかったり、さむかったりするときに
ちょうどいいおんどにすることができるよ。
じぶんのからだはじぶんのものだからじぶんでまもろう！

おそとからかえってきたら てをあらおう



おそとはよごれやばいきんがいっぱい！

かぜをひかないように

おうちにかえったあとや、おそとでごはんを食べるまえには

かならずせっけんをつかっててをあらおう！

だしたものは
もとのばしょへかたづけよう



だしたものをかたづけないとへやがきたなくなっちゃったり、
ものをなくしちゃったり、ふんでけがをしちゃうかも。
きちんとかたづけてきもちのよいへやですごそう！

おうちでのルール

まもれるようにきちんとおぼえよう

- あいさつをちゃんとしよう
- ありがとうとごめんなさいをわすれずに
- すききらいをすくなくしよう
- つめはのびたらきろう
- まいにちはみがきをしよう
- まいにちおふろにはいろう
- はやねしよう
- はやおきをしよう
- おようふくをちゃんとしよう
- おそとからかえってきたらてあらいうがいをしよう
- だしたものはきちんとかたづけよう



おそとでのルール

おみせのものはかってに
さわらないようにしよう



おみせのものはじぶんのものではないよ。
まわりのひとのめいわくになっちゃうし、
さわるとしょうひんがいたんじゃうこともあるから
むやみやたらにさわらないようにしよう。

ルールをまもろう



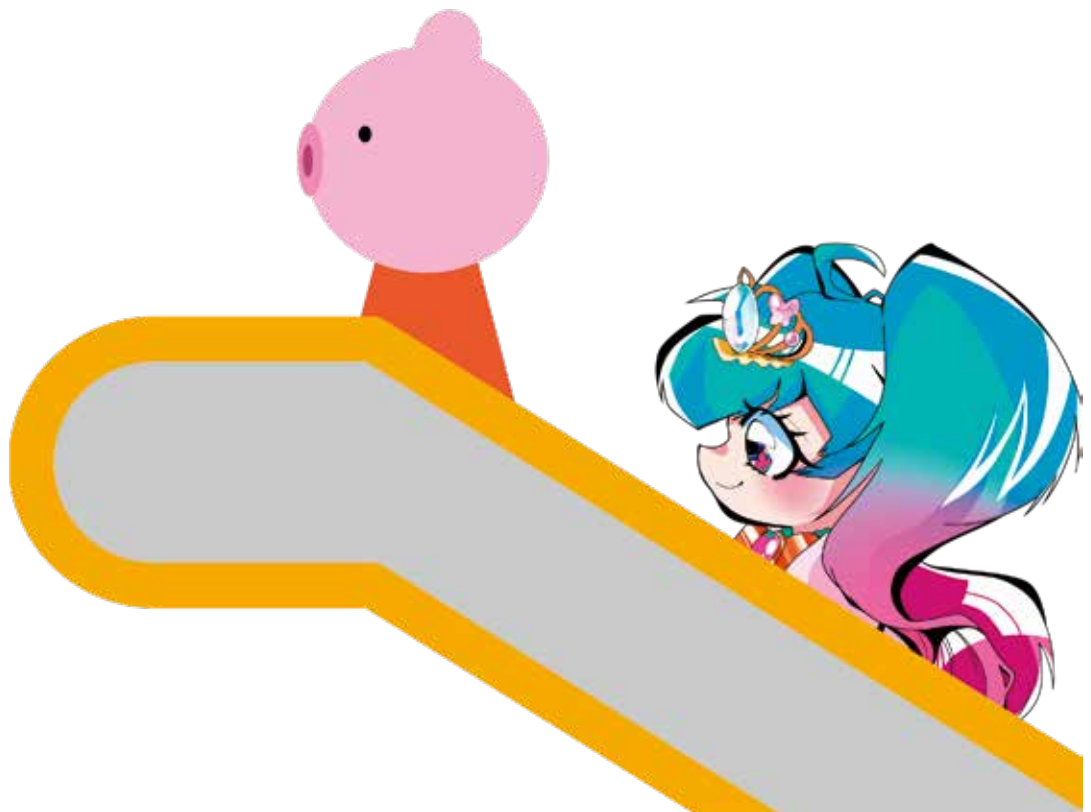
ルールをまもってじぶんもみんなもまもろう。
こうつうルール、しょくじルール、おうちのルール
さまざまなルールをおうちのひととはなしあってみよう。

じゅんばんをまもろう



じゅんばんをまもらないとトラブルやけんかになっちゃうこともあるからじゅんばんをちゃんとまもろう。
みんなでももればみんなしあわせになるよ。

エスカレーターはあるかない



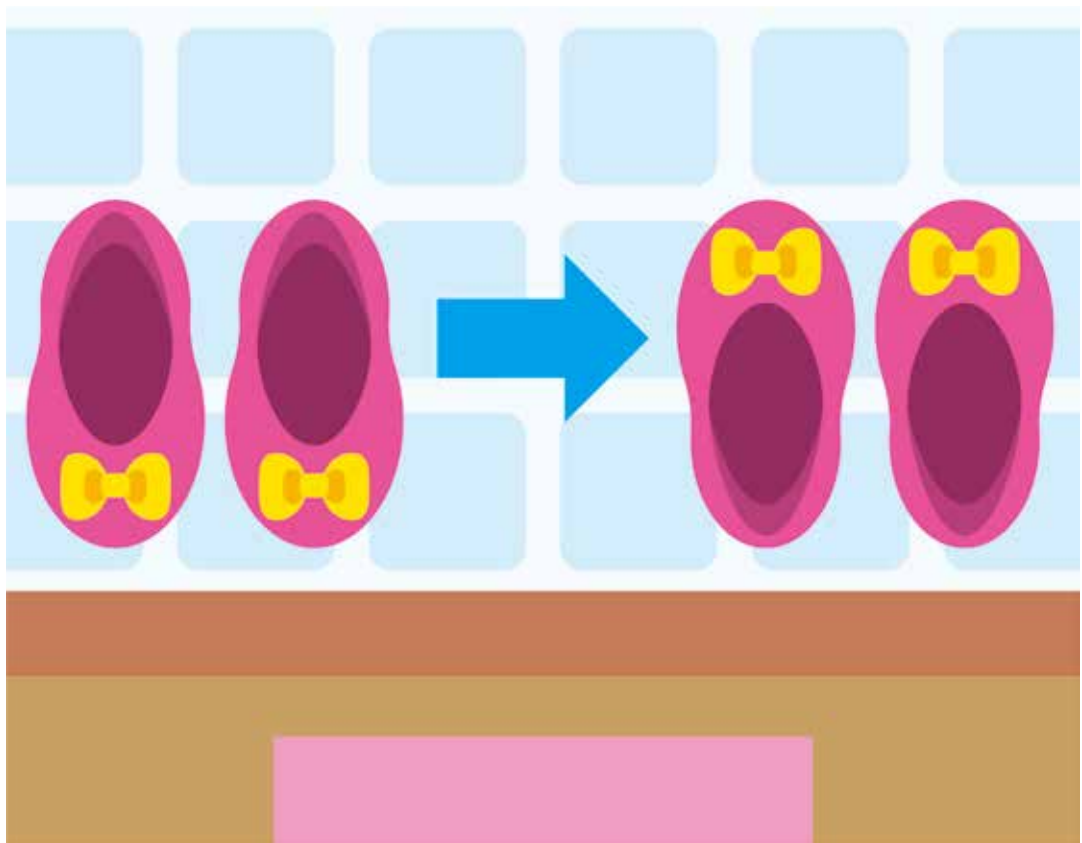
エスカレーターであるいたり、はしったりすると
あしがまきこまれちゃったり、ころんだりして、
けがをすることがあるからエスカレーターにのるときは
とまるようにしようね！

くるまのうしろには かくれない



くるまのうしろはくるまにのっているひとからはみえないよ。
とってもあぶなくて、じこになるかもしれないから
くるまのうしろにかくれないようにしよう。

ぬいだくつはそろえよう



おうちにかえってきたときや、よそのおうちにいったときに
ぬいだくつはそろえよう。

いったんぬいでから、げんかんにあがって
そろえなおすのがマナーだよ。

よそのおうちにいったときに
かってにものに
さわらないようにしよう



よそのおうちのものはじぶんのものではないよ。
こわしたり、おとしてしまうこともあるからむやみに
さわらないようにしよう。

しょくじちゅうは
うごきまわらないようにしよう



しょくじはすわっておちついてしよう！
たべながらうごくのはおぎょうぎがわるいし、
まわりのひとにめいわくがかかっちゃうかもしれないから
ごはんをたべおわってからあそぼうね。

でんしゃのなかでは
さわがないようにしよう



でんしゃはみんなののりものだよ。
くつのまますのうえにのったり、さわいだりするのは
みんなのめいわくになってしまうからやめようね。

きゅうにはしりださない
ようにしよう



ころんだり、けがをしたり、
まわりにしんぱいや、めいわくをかけちゃうよ。
おうちのひととてをつないだり、
そばをはなれないようにしよう。

おそとでのルール

まもれるようにきちんとおぼえよう

- おみせのものはかってにさわらないようにしましょう
- ルールをまもろう
- じゅんばんをまもろう
- エスカレーターはあるかない
- くるまのうしろにはかくれない
- ぬいだくつはそろえよう
- よそのおうちにいったときにはかってにものにさわらない
- しょくじちゅうはうごきまわらない
- でんしゃのなかではさわがないようにしましょう
- きゅうにはしりださないようにしましょう





こころのルール

こまっているひとがいたら
てだすけしてあげよう



だれかをたすけることはあいてだけじゃなく、
じぶんのためにもなるよ。

みてみぬふりをするよりおもいきってこえをかけてみよう！

ひとのいやがることをしない



じぶんがいやだったり、あいてがいやがることをすると
まわりからのしんようがなくなっちゃうよ。
あいてのきもちをかんがえてせっしょう！

あいてのたちばになって かんがえてみよう

いまはいそがしそうだな



あいてにこういったら
きずついちゃうかな

いまはなんてこえをかけたらいいかな

ああいったらあいてはよろこんでくれるかな

じぶんがもしあいてのたちばだったらどうおもうか、
うれしいのか、きずつくのかいったんかんがえてみよう。

あいてのきもちをかんがえてこうどうすることを
しゅうかんにとするとやさしいひとになれるよ。

おかねのかしかりはしない



おかねのかしかりはたとえあいてがともだちでも
しないようにしよう。

おかねとにんげんかんけいはとてもふかくかかわっていて
トラブルもおきやすいよ。

いたいことをしない



いたいことをするとじぶんもあいてもきずついちゃうよ
てをだすのはじぶんがあいてよりも
よわいとじかくしているしょうこ！
あたまにちがのぼっても、ぼうりょくをふるわず
いったんしんこきゅうをしておちつこう。

おはなしちゅうは わりこまないようにしよう



おはなししているときにわりこまれるとあいてに
いやがられちゃうかもしれないよ。

おはなしがおわってからはなしかけよう。

だいじなおはなしちゅうのときはとくにきをつけよう。

つたえたいことはくちにだそう



つたえたいことはくちにださないと
あいてにつたわらないし、じぶんのなかに
たまっていってしまうとつらくなっちゃうかもしれないよ。

おともだちはたいせつにしよう



ともだちをたいせつにすることによって
たのしいじかんがすごせたり、
こまったときにたすけてくれたり、
おちこんだときにはげましてくれるよ。

うそはつかない



うそをつくとひとからしんようきれなくなっちゃったり、
あいてをきずつけてしまうかもしれないよ。
ひととひととのかんけいはしんようがいちばんたいせつ！
うそをつかないことをしゅうかんしよう。

こころのルール

まもれるようにきちんとおぼえよう

- こまっているひとがいたらてだすけしてあげよう
- ひとのいやがることをしない
- あいてのたちばになってかんがえてみよう
- おかねのかしかりはしない
- いたいことをしない
- おはなしちゅうはわりこまないようにしよう
- つたえたいことはくちにだそう
- おともだちはたいせつにしよう
- うそはつかない

おひめさま 30 ケ条

著者	芦澤 知星
発行者	芦澤 知星
発行日	2023年11月15日
連絡先	sdc-g21006@sist.ac.jp
印刷所	株式会社しまうまプリント

