

津久見の子ども(小中学生) みんなで守ろう！

生活習慣の基本は、まず「寝ること」と「あいさつ」です。

○「寝ること(就寝)」

小学生	1年～3年	夜 9時	(21:00)
小学生	4年～6年	夜 10時	(22:00)
中学生		夜 11時	(23:00)



までには、必ず眠り(就寝)しましょう。

情報機器の使用(電話・メール・ライン等)は、

小学生 夜 9時 (21:00) まで

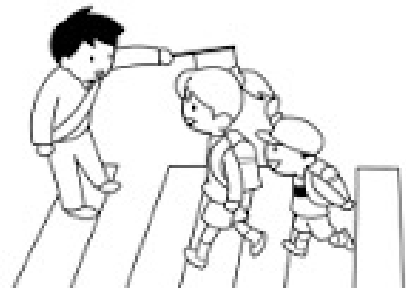
中学生 夜 10時 (22:00) まで

○「あいさつ」

「おはようございます。」

「こんにちは。」

「ありがとう。」



保護者の方も家庭での指導(しつけ)をお願いします。

津久見市青少年健全育成市民会議
津久見市連合PTA
津久見市教育委員会