

My ルールブック



つかいかた

- ✓ このルールブックは、あなたの楽しい時間が増えるためにつくっています。
- ✓ ルールだけでなく、うまくやるコツなども書いてあります。
- ✓ あなたの成長とともに、ルールも変わることがあります。

朝はお姫様変身タイム

6:50～7:00



かみをブラシでとかす



はみがきをする



できたらお母さんに言おう。
お姫様シール1枚ゲット！

目指せ！
電車の運転士

時間を守る人になろう

目標

給食「いただきます」の時間に
席に座っていよう。



できたら山手線シートに
スタンプを押すよ

アイドルに
なりたい！

笑顔のあいさつチャレンジ

♡ アイドルミッション

うわばきをはいてから



教室に入るまで

すれちがう人に
「おはようございます」を言おう

しかも、えがおで。

じろじろ見ない方がさわやか！



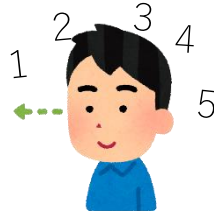
5秒ルール



好きな子のことや 気になる人のこと
ずっと見ていたくなるよね。
ぼくは、見ているとうれしい。

でも、見られている人はこんな気持ち。
「じろじろ見られていやだな」
「あんまり見ないでほしい」

だから、見なくなったら 5秒くらいで
他のことに集中しよう。



まどの外を見る
いっかい天井を見る
目を閉じて深呼吸
いろいろ試してみよう！

誰かがころんだら…

「だいじょうぶ？」



だいじょうぶ？
いたかったね。

これが言えると
かっこいい！



あはは！
やーい。
ださい！

気持ちの温度計で リフレッシュ上手になろう

もうむり！

5

4

ヘルプカードを出す
先生と話す
バランスボール

イライラ

4

うーん

3

3
水をのみにいく
気持ちノートに書く
粘土をさわる

そわそわ

2

へいき

1

うまくできたら
連絡帳にシールをはります。

