

き し ゅ く し ゃ

寄宿舍の すごしかた



北海道稚内養護学校 寄宿舍

平成30年度作成

はじめに

○この本には、^{ほん}寄宿舎での生活^{せいかつ}でみなさんに知^しってほしい
こと^{きょうりよく}や協力^かしてほしいことが書かれています。

○^{きしゆくしゃ}寄宿舎での生活^{せいかつ}で、わからないことがあればこの本^{ほん}を開^{ひら}
いて見^みてみましょう。

○この本^{ほん}に書^かかれていないことは^{きしゆくしゃ}寄宿舎の先生^{せんせい}に聞^きいてく
ださい。

○^{きしゆくしゃ}寄宿舎の先生^{せんせい}たちが話^{はな}し合^あって、この本^{ほん}の内容^{ないよう}を変^かえる
ことがあります。

そのときはみなさんに^{かなら}必ず^しお知らせします。

もくじ

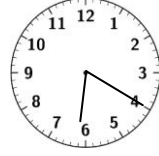
- | | | | |
|----|------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1 | <small>にっかひょう</small>
日課表 | 1 1 | <small>せんたく</small>
洗濯 |
| 2 | <small>きしょう</small>
起床 | 1 2 | <small>そうじ</small>
掃除 |
| 3 | <small>あさ かい</small>
朝の会 | 1 3 | <small>ほけんえいせい</small>
保健衛生 |
| 4 | <small>とうこう</small>
登校 | 1 4 | <small>がいしゅつ</small>
外出 |
| 5 | <small>げこう</small>
下校 | | |
| 6 | <small>よ か</small>
余暇 | | |
| 7 | <small>しゅうしん</small>
就寝 | | |
| 8 | <small>しょくじ</small>
食事 | | |
| 9 | <small>はい</small>
排せつ | | |
| 10 | <small>にゅうよく</small>
入浴 | | |

きしゅくしゃにっかひょう
寄宿舍日課表

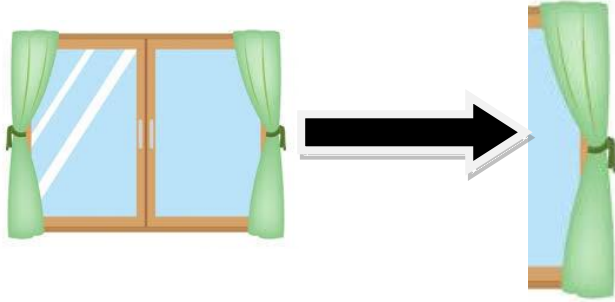
し 時	てい 程	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
6:20		きしやう ふとん あ きが 起床・布団上げ・着替え						
7:10		ちやうしやく はみが せんめん 朝食・歯磨き・洗面						
7:30							きしやう ふとん あ きが 起床・布団上げ・着替え	
8:00		とうこうじゆんぴ あさ かい とうこう 登校準備・朝の会・登校					ちやうしやく はみが せんめん 朝食・歯磨き・洗面	
12:00							ちゆうしやく はみが 昼食・歯磨き	
13:30	げこう 下校 (しょう 低)			げこう 下校 (しょう 低・高)			じゆうじかん 自由時間	
14:00				げこう 下校 (ちゅう 高)			14:00 かいしゃ 開舎	
14:25	げこう 下校 (しょう 高)	げこう 下校 (しょう 低・高)		げこう 下校 (しょう 低・高)				
14:50	げこう 下校 (ちゅう 高)			げこう 下校 (ちゅう 高)				
15:00	にゅうよく 入浴	とうかつどう 棟活動		にゅうよく 入浴	とうかつどう 棟活動	きせい 帰省		
17:15	ゆうしやくじゆんぴ ゆうしやく 夕食準備・夕食						ゆうしやくじゆんぴ ゆうしやく 夕食準備・夕食	
18:00	はみが せんめん しゃつせいそう ふとん し じゆうじかん 歯磨き・洗面・舎室清掃・布団敷き・自由時間						じゆうじかん 自由時間	
20:00	しゅうしんじゆんぴ しゅうしん しょう 就寝準備・就寝(小)						しゅうしんじゆんぴ しゅうしん しょう 就寝準備・就寝(小)	
21:00	しゅうしんじゆんぴ しゅうしん ちゅう こう 就寝準備・就寝(中・高)						しゅうしん ちゅう こう 就寝(中・高)	

きしょう
起床

1、6：20に^お起きましょう。



2、^{まど}窓のカーテンを^あ開けましょう。



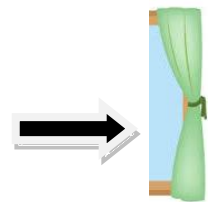
カーテンをまとめて
とめましょう。

3、^{あさ}朝のあいさつをしましょう。

- ・^{ともだち}友達 → 「おはよう」
- ・^{せんせい}先生 → 「おはようございます」

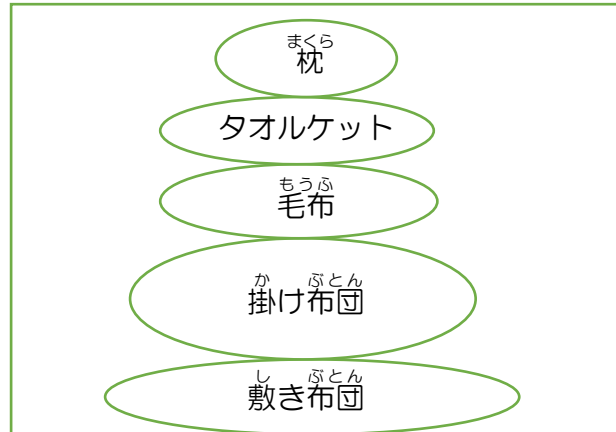
4、パジャマから^{しふく}私服に^{きが}着替えましょう。

- ・^{くつした}靴下、^{まいにち}パンツは毎日^{きが}着替えましょう。
- ・^{こうい}更衣カーテンの^{なか}中で^{きが}着替えましょう。
- ・^{こうい}更衣カーテンを^{つか}使い^お終わったら^{まとめ}まとめましょう。



5、^{ふとん}布団をたたみましょう。

※^{ふとん}布団のしまいかた



4、^ぬ脱いだパジャマはたたみましょう。

・^{よご}汚れたパジャマは^{せんたく}洗濯に^だ出しましょう。

5、^{はみが}歯磨き、^{せんめん}洗面をしましょう。

6、6：40～ホールに^い行きましょう。

あさ かい 朝の会

- 1、8：25から始まります。登校の準備をして、ゆとりをもって5分前（8：20）にホールに集まりましょう。
- 2、カレンダーを見て朝の会の司会を確認しましょう。
- 3、朝の会に必要な物（おもちゃや絵本など）は、朝の会が始まる前に元の場所に戻しましょう。



- 4、司会の人8：25になったらテレビを消して、元気な声で朝の会をはじめましょう。
- 5、司会ではない人はソファや壁にもたれたりせずに座りましょう。
- 6、朝の会が始まったら、静かにしましょう。
- 7、点呼のときは元気な声で返事をしましょう。



はい

とうこう 登校

1、制服に着替えましょう。

※朝食後、歯磨き洗面が終わってから着替えましょう。

※脱いだ服はたんでロッカーや服置き場に置きましょう。

2、鏡を見て身なりを整えましょう。

じょし
(女子)

- ・長い髪は結びましょ
う。
- ・ストッキングはでん
せんしていません
か？
- ・スカートの裾はおれ
ていませんか？



だんし
(男子)

- ・ズボンからYシャツ
が出ていませんか？
- ・ズボンのファスナー
はしまっています
か？
- ・ヒゲは伸びていませ
んか？

だんじょ
(男女ともに)

- ・ネクタイやリボンが曲がっていませんか？ → 鏡で確認しましょう。
 - ・Yシャツのボタンはとまっていますか？ → 1番上までとめましょう。
 - ・ブレザーのボタンはとまっていますか？ → 全部とめましょう。
 - ・寝癖はついていませんか？ → 朝の会までに直しましょう。
 - ・夏服の期間の寒いときには、ブレザーを着ましょう。また、それでも寒いときには上着を着ましょう。
- ※Yシャツの下には白いシャツを着ましょう。

3、ハンカチ、ちり紙^{かみ}、学習道具^{がくしゅうどうぐ}など忘れていないか確かめましょう。

※学校^{がっこう}に必要な^{ひつよう}のない物^{もの}（おもちゃなど）は置いていきましょう。

4、机^{つくえ}の周り^{まわ}など自分のスペース^{じぶん}を整理整頓^{せいりせいとん}して登校^{とうこう}しましょう。

5、季節^{きせつ}や天候^{てんこう}に合わせて、服装^{ふくそう}や持ち物^{もの}を準備^{じゅんび}しましょう。

※冬^{ふゆ}の間^{あいだ}は、上着^{うわぎ}や手袋^{てぶくろ}、マフラー、帽子^{ぼうし}を忘れず^{わす}にしましょう。

※雨^{あめ}の日^ひは傘^{かさ}を忘れず^{わす}に持ちましよう。

6、「いってきます」とあいさつをしましょう。

7、靴^{くつ}はきちんと履^はきましょう。

※靴^{くつ}のかかとは踏^ふまないで、紐^{ひも}はきちんと結び^{むす}ましょう。

※靴^{くつ}の汚れ^{よご}がひどい場合^{ばあい}は、洗^{あら}いましょう。

8、芝生^{しばふ}に入^{はい}らず歩道^{ほどう}を歩^{ある}きましょう。

げこう 下校

- 1、^{ゆき}雪や^{あめ}雨の日は、^{かさ}傘・^{カップ}カップの^{しずく}しずくをはらってから^{げんかん}玄関に^{はい}入りましょう。
- 2、^{げんかん}玄関に^お置いてある^{しょうどくえき}消毒液で^て手を^{しょうどく}消毒しましょう。
- 3、^{くつ}靴の^{よご}汚れを^お落として^{くつばこ}靴箱へ^い入れましょう。
- 4、^きカップを着ているときは^{ぬい}脱いで、^{くつばこ}靴箱の^{ちか}近くにある^{かご}カゴに入れましょう。
- 5、^{せんせい}先生に「^{ただいま}ただいま」と^{あいさつ}あいさつをしましょう。
- 6、^{とう}棟の^{いりぐち}入口にある^みホワイトボードを見て、^{きょう}今日の^{よてい}予定を^{かくにん}確認しましょう。
- 7、^{へや}部屋に入ったら、^{うわぎ}上着とか^きかばんを決められた^{ばしょ}場所に^お置きましょう。
- 8、^{せいふく}制服を^ぬ脱ぐ前に、^{てあら}手洗い・^{うがい}うがいをしましょう。



- 9、制服^{せいふく}はハンガーにかけ、普段着^{ふだんぎ}に着替^{きが}えましょう。
- 10、乾燥室^{かんそうしつ}から自分^{じぶん}の洗濯^{せんたく}かご^もを持ってきて、衣類^{いるい}をたたんでしま
いましょう。
- 11、お風呂^{ふろ}の日^ひは、お風呂用^{ふろよう}のタオル・着替^{きが}えなどの準備^{じゅんび}をしま
しょう。
- 12、活動^{かつどう}の日^ひは、活動^{かつどう}のための準備^{じゅんび}や、先生^{せんせい}のお手伝^{てつだ}いをしま
しょう。
- 13、宿題^{しゅくだい}があるときは、早^{はや}めに終^おわらせましょう。

よ か 余暇

1、^{きしゆくしゃ}寄宿舎の^{つか かた}テレビの使い方について

<^{あさ}朝の^{しやう}テレビ使用>

- ・^{じよしとうがわ}女子棟側の^{つか}テレビを使うことができます。
- ・^{きしやうご}起床後～^{ちやうしやくまえ}朝食前まで、^{とうこうじゆんびご}登校準備後～^{あさ かい}朝の会まで^{つか}使うことができます。



げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	ど にちようび 土、日曜日
じよしとう 女子棟	しやうがくぶ 小学部	ちゆうがくぶ 中学部	こうとうぶ 高等部	じゆう 自由	じゆう 自由

<^{ゆうしやくまえ}夕食前、^{ゆうしやくご}夕食後の^{しやう}テレビ使用>

- ・^{だんしとうがわ}プレイルーム、^{じよしとうがわ}男子棟側、^{つか}女子棟側のテレビを使うことができます。
- ・^{ゆうしやくまえ}夕食前30分、^{ぶん}夕食後30分の^{ゆうしやくご}合計1時間^{ぶん}使うことができます。
- ・^{だんしとうがわ}男子棟側のテレビは^{つか}20：00まで使うことができます。

※^{がっこう やす}学校が^ひ休みになった日は^{ちやうしやくご}朝食後1時間、^{じかん}昼食後1時間、^{じかん}夕食後1

^{じかん}時間の^{ごうけい}合計3時間^{じかんつか}使うことができます。

2、^{きしゅくしゃ} 寄^{つか}宿^{かた}舎^のの^{つか}テ^かレ^かビ^かゲ^かム^のの^{つか}使^かい^か方^の

- ・^{つか}テ^かレ^かビ^かゲ^かム^が使^かえ^る時^じ間^{かん}は^げ下^{ごう}校^ご後^ご～17:00、^{ゆうしょくご}夕^{しゅう}食^{しん}後^{じかん}～就^{しゅう}寝^{しん}時^じ間^{かん}までです。

^{ゆうしょくまえ}夕^{ばん}食^{ゆうしょくご}前^{ばん}30分^{ごうけい}、^{じかんつか}夕^{ごう}食^{じかん}後^{つか}30分^{ごうけい}の^{じかん}合^{ごう}計^{けい}1時^{じかん}間^{つか}使^かう^{ごう}こ^ごと^ごが^ごで^ごき^ごま^ごす。

- ※^{がっこう}学^{やす}校^ひが^ひ休^{ちゅうしょくまえ}み^{じかん}に^{ゆうしょくまえ}な^{じかん}った^{ゆうしょくご}日^{ごうけい}は^{じかん}、^{ごうけい}昼^{じかん}食^{じかん}前^{つか}1時^{じかん}間^{ごうけい}、^{じかん}夕^{じかん}食^{じかん}前^{つか}1時^{じかん}間^{ごうけい}、^{じかん}夕^{じかん}食^{じかん}後^{ごうけい}1時^{じかん}間^{ごうけい}の^{じかん}合^{ごう}計^{けい}3時^{じかん}間^{ごうけい}使^かう^{ごう}こ^ごと^ごが^ごで^ごき^ごま^ごす。

- ・^{つか}使^{じかん}いた^{よやく}い^{せんせい}時^{こえ}間^{こえ}を^{こえ}予^{こえ}約^{こえ}し^{こえ}た^{こえ}い^{こえ}と^{こえ}き^{こえ}に^{こえ}は^{こえ}、^{こえ}先^{こえ}生^{こえ}に^{こえ}声^{こえ}を^{こえ}か^{こえ}け^{こえ}て^{こえ}か^{こえ}ら^{こえ}テ^{こえ}レ^{こえ}ビ^{こえ}近^{こえ}く^{こえ}の^{こえ}ホ^{こえ}ワ^{こえ}イ^{こえ}ト^{こえ}ボ^{こえ}ア^{こえ}ー^{こえ}ド^{こえ}に^{こえ}名^{こえ}前^{こえ}と^{こえ}時^{こえ}間^{こえ}を^{こえ}書^{こえ}き^{こえ}ま^{こえ}し^{こえ}よ^{こえ}う。

- ・^{がっこう}学^{やす}校^ひが^ひ休^{ちようしょくご}み^{つか}に^{つか}な^{つか}った^{つか}日^{つか}は^{つか}朝^{つか}食^{つか}後^{つか}か^{つか}ら^{つか}使^{つか}う^{つか}こ^{つか}と^{つか}が^{つか}で^{つか}き^{つか}ま^{つか}す。

- ・^{つか}み^{つか}ん^{つか}な^{つか}で^{つか}使^{つか}う^{つか}物^{つか}な^{つか}の^{つか}で^{つか}、^{つか}大^{つか}切^{つか}に^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}し^{つか}よ^{つか}う。



3、^{きしゅくしゃ} 寄^{つか}宿^{かた}舎^のの^{つか}ビ^かデ^かオ^の、^{つか}D^かV^かD^のの^{つか}使^かい^か方^の

- ・^{きしゅくしゃ}寄^み宿^{きしゅくしゃ}舎^のの^{つか}ビ^{つか}デ^{つか}オ^の、^みD^みV^みD^みを^み観^みる^みと^みき^みは^み寄^み宿^み舎^みの^みテ^みレ^みビ^みを^み使^みい^みま^みす。

^み観^みる^みこ^みと^みが^みで^みき^みる^みこ^みと^みが^みで^みき^みる^み時^み間^みは^みテ^みレ^みビ^みゲ^みム^みと^み同^みじ^み時^み間^み帯^みで^みす。

- ・^{つか}み^{つか}ん^{つか}な^{つか}で^{つか}使^{つか}う^{つか}物^{つか}な^{つか}の^{つか}で^{つか}、^{つか}大^{つか}切^{つか}に^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}し^{つか}よ^{つか}う。



4、^{きしゆくしゃ}寄^{つか}宿^{かた}舎^{かた}のパソコンの使い方

- ^{つか}使^{せんせい}いた^{つか}い^{つた}とき^{つた}には先生に使^{つか}いた^{つた}い^{つた}こ^{つた}と^{つた}を^{つた}伝^{つた}え^{つた}ま^{つた}し^{つた}ょう。
- ^{なまえ}名^{つか}前^{つか}と^{つか}使^{つか}う^{つか}時^{つか}間^{つか}を^{つか}パ^{つか}ソ^{つか}コ^{つか}ン^{つか}用^{つか}ホ^{つか}ワ^{つか}イ^{つか}ト^{つか}ボ^{つか}ー^{つか}ド^{つか}に^{つか}書^{つか}き^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。
- ^{つか}ホ^{つか}ー^{つか}ル^{つか}で^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。
- ^{つか}み^{つか}ん^{つか}な^{つか}で^{つか}使^{つか}う^{つか}物^{つか}な^{つか}の^{つか}で^{つか}、^{つか}大^{つか}切^{つか}に^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう



- ^{つか}テ^{つか}レ^{つか}ビ^{つか}、^{つか}パ^{つか}ソ^{つか}コ^{つか}ン^{つか}を^{つか}使^{つか}いた^{つか}い^{つか}時^{つか}間^{つか}を^{つか}予^{つか}約^{つか}し^{つか}た^{つか}い^{つか}と^{つか}き^{つか}には^{つか}、^{つか}テ^{つか}レ^{つか}ビ^{つか}近^{つか}く^{つか}の^{つか}ホ^{つか}ワ^{つか}イ^{つか}ト^{つか}ボ^{つか}ー^{つか}ド^{つか}に^{つか}名^{つか}前^{つか}と^{つか}時^{つか}間^{つか}を^{つか}書^{つか}き^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。

(なまえ)	(じかん)
〇〇〇	3:30~4:00
〇〇〇	4:30~5:00
〇〇	7:00~7:30

5、^{きしゆくしゃ}寄^{つか}宿^{かた}舎^{かた}のラジカセ、CDの使い方

- ^{つか}ラ^{つか}ジ^{つか}カ^{つか}セ^{つか}や^{つか}CD^{つか}を^{つか}使^{つか}いた^{つか}い^{つか}と^{つか}き^{つか}は^{つか}先^{つか}生^{つか}に^{つか}伝^{つか}え^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。
- ^{つか}次^{つか}に^{つか}使^{つか}いた^{つか}い^{つか}人^{つか}が^{つか}い^{つか}る^{つか}と^{つか}き^{つか}は^{つか}30分^{つか}で^{つか}終^{つか}わ^{つか}り^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。
- ^{つか}舎^{つか}室^{つか}で^{つか}聴^{つか}き^{つか}た^{つか}い^{つか}と^{つか}き^{つか}は^{つか}先^{つか}生^{つか}に^{つか}伝^{つか}え^{つか}て^{つか}か^{つか}ら^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。
- ^{つか}み^{つか}ん^{つか}な^{つか}で^{つか}使^{つか}う^{つか}物^{つか}な^{つか}の^{つか}で^{つか}、^{つか}大^{つか}切^{つか}に^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}し^{つか}ょう。



6、^{きしゆくしゃ} ^{ほん} 寄宿舍の本について

- ・ ^よ ^お 読み終わったら ^{もと} ^{ばしょ} ^{もと} 元の場所に戻しましょう。
- ・ ^へ ^や ^よ 部屋で読みたいときは ^{せんせい} ^{つた} 先生に伝えましょう。
- ・ ^{みんな} ^{つか} ^{もの} で使う物なので、^{たいせつ} ^{つか} 大切に使いましょう。



7、^{いえ} ^も 家から持ってきた ^{つか} ^{かた} テレビゲームの使い方

- ・ ^{いえ} ^も ^こ 家から持ち込めるゲームの ^{かず} ^{ほんたい} 数は本体2つ、カセットは3つまで
です。 ^{なまえ} 名前をつけましょう。

れい
例



- ・ ^{つか} ^{じかん} 使える時間は、^{げこうご} ^{ゆうしょくまえ} ^{ゆうしょくご} ^{しゅうしんまえ} 下校後～夕食前、夕食後～就寝前までです。
- ・ ^{しゃむしつ} ^{あず} 舎務室で預かっているので、^{つか} ^{せんせい} ^{つた} 使いたいときは先生に伝えましょう。
- ・ ^{じかんせいげん} 時間制限はありません。 ^{せんせい} ^{そうだん} ^{つか} 先生と相談して使いましょう。
- ・ ^{しゃしつ} ^{つか} 舎室でも使うことができます。

8、プレイルームについて

- ・プレイルームは下校後^{げこうご}～17:00、夕食後^{ゆうしょくご}～20:00まで使用^{しよう}できます。
- ・使^{つか}った物^{もの}は元^{もと}の場所^{ばしょ}に戻^{もど}しましょう。
- ・帰省^{きせい}・帰舎日^{きしゃび}は使用^{しよう}できません。先生^{せんせい}たちの人数^{にんすう}が少^{すく}ないときも利用^{りよう}できないことがあります。使用^{しよう}するときは確^{かく}認^{にん}しましょう。

9、外遊びについて

- ・外^{そと}で遊^{あそ}びたいときは先生^{せんせい}に相^{そう}談^{だん}しましょう。

☆日課^{にっか}が終^おわってから遊^{あそ}びましょう！！

「片付^{かたづ}けは終^おわりましたか？」

「宿題^{しゅくだい}は終^おわりましたか？」

「登校^{とうこう}準備^{じゅんび}は終^おわりましたか？」

「就寝^{しゅうしん}準備^{じゅんび}は終^おわりましたか？」





☆みんなで仲良^{なかよ}く遊^{あそ}びましょう！！

☆道具^{どうぐ}は大切^{たいせつ}に使^{つか}いましょう

☆テレビやビデオなど延^{えん}長^{ちよう}して使^{つか}いたい人は先生^{せんせい}に相^{そう}談^{だん}しましょう！

☆年^{ねん}齢^{れい}制限^{せいげん}のある物^{もの}は寄^き宿^{しゅく}舎^{しゃ}に持^もち込^こんではいけません！

しゅうしん
就寝

	しょうがくぶ 小学部	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部
しゅうしんじゅんび 就寝準備	19:45 	20:45 
しょうとう 消灯	20:00 	21:00 

1、ゆうしょくご せんめん おわ あと ふとん し しゅうしんじゅんび おこな
夕食後、洗面が終わった後に、布団を敷き就寝準備を
行い
ましょう。

2、じかん になったらパジャマにきが
時間になったらパジャマに着替えましょう。

・ぬ いるい せんたくぶくろ い
脱いだ衣類は洗濯袋か、カゴに入れましょう。

※カーテンのなか きが
※カーテンの中で着替えましょう。

3、かなら い
必ずトイレに行きましょう。

4、へ や なか かたづ かくにん
部屋の中が片付いているか確認しましょう。

・ぬ くつ
脱いだ靴やサンダルはそろえましょう。

5、せんせい ともだち
先生や友達に「おやすみなさい」とあいさつをしましょう。

6、しょうとうじかん になったら、でんき け しず ね
消灯時間になったら、電気を消して静かに寝ましょう。



しょくじ
食事

ちようしょく 朝食	しょくどう いどう 食堂へ移動 7:10	「ごちそうさま」7:50	さいしゅうげせんじかん 最終下膳時間 8:00
			
ちゆうしょく 昼食	しょくどう いどう 食堂へ移動 12:00	「ごちそうさま」12:45	さいしゅうげせんじかん 最終下膳時間 13:00
			
ゆうしょく 夕食	ぜんはんしょくどういどう 前半食堂移動17:15	こうはんしょくどういどう 後半食堂移動17:20	「ごちそうさま」18:00
			
			さいしゅうげせんじかん 最終下膳時間 18:15
			

しょくじ まえ ひつよう おう
★食事の前に必要に応じて、エプロン、口拭きを用意しましょう★
くちふ ようい

1、しょくじ じかん
食事の時間になったらしょくどう いどう
食堂へ移動しましょう。

2、しょくどう て あら
食堂で手を洗いましょう。



3、おぼんをつか
を使ってはいぜん
配膳しましょう。

4、テーブルにしょくじ はいぜん
食事を配膳したら、おぼんをもど
戻して自分のじぶん せき すわ
席に座りましょう。

5、みんなで「いただきます」のあいさつをしてからた
食べましょう。

6、しょくじちゆう
食事中はマナーを守りましょう。まも

<食事中のマナー>

- ・用がないときには席を立たず座っていきましょう。
- ・大声で話さないようにしましょう。
- ・食器を持って食べましょう。
- ・肘がつかないようにしましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。
- ・ごはん、みそ汁、おかずは順番にバランスよく食べましょう。
- ・好き嫌いをしないで食べましょう。

7、下膳をしましょう。

<下膳のルール>

- ・食器入れに食器別に下膳しましょう。
- ・残飯は残飯入れに捨てましょう。

8、テーブルをきれいに拭きましょう。

9、「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。