

☆あさ、おきたら、やること☆



- ・ めざまのドゥアーをいおう！

「アルハムドゥリッラーヒッラズィー アハヤーナー

バァダ マー アマータナー ワ イライヒンヌシュール。」

- ・ くちをゆすいで、はをみがこう！
- ・ ウドゥーをして、れいはいしよう！
- ・ じぶんのふとんやベッドをととのえよう！
- ・ ふくをきがえたら、ぬいたふくをきちんとかたづけよう！
- ・ だれかをおこすときは、「ラーイラーハイッラーラー（アッラーのほかにかみはありません）」や、「アッサラート ハイルン ミナンナウム（れいはいは、すいみんよりもいいですよ）」となどのことばで、やさしくおこしてあげましょう。