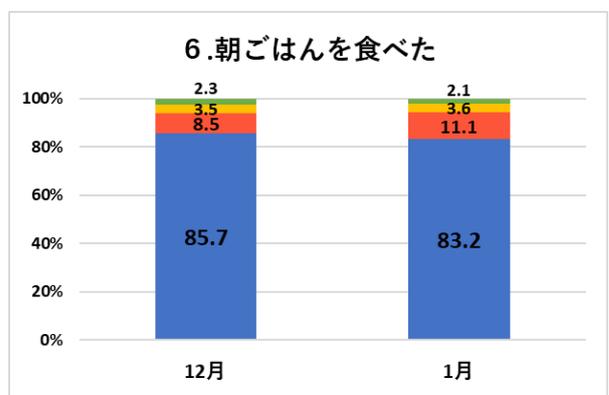
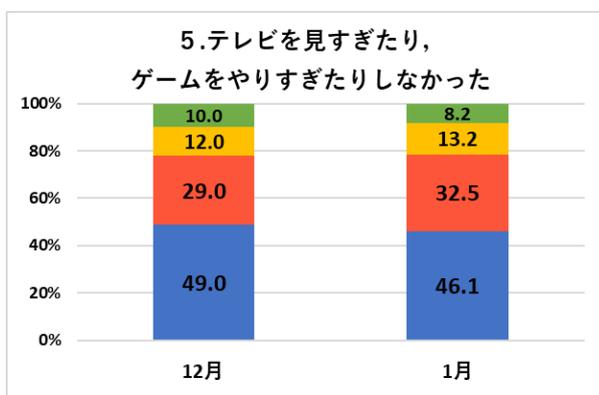
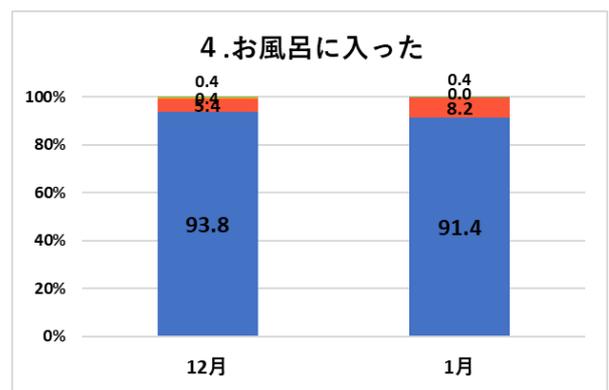
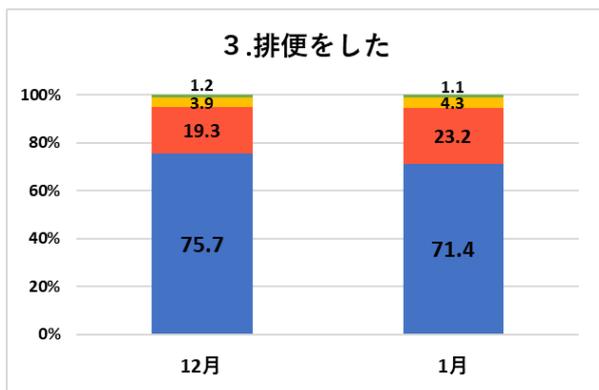
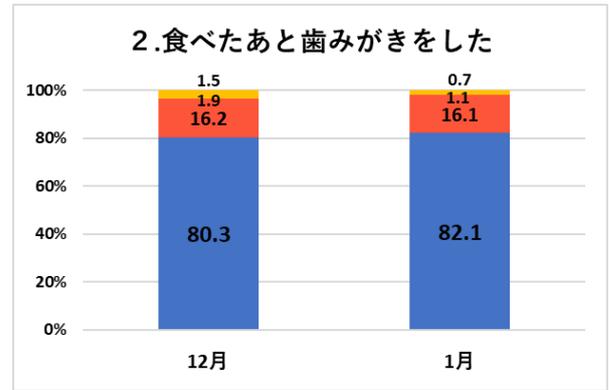
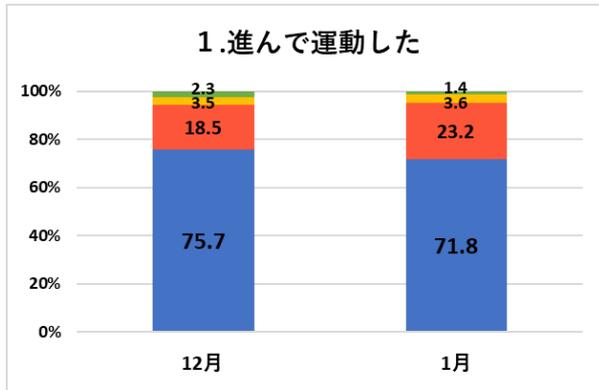


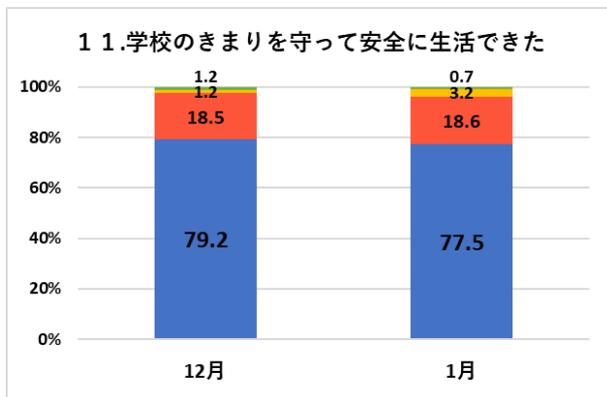
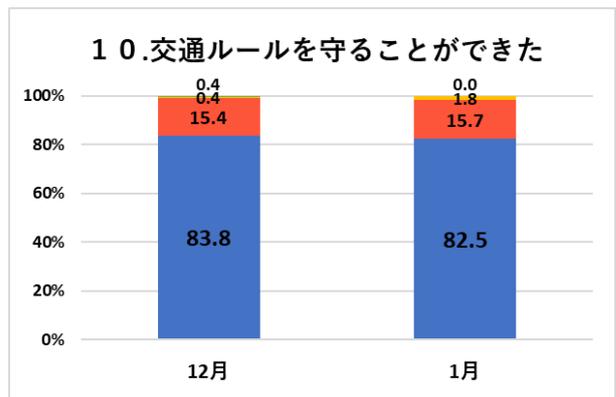
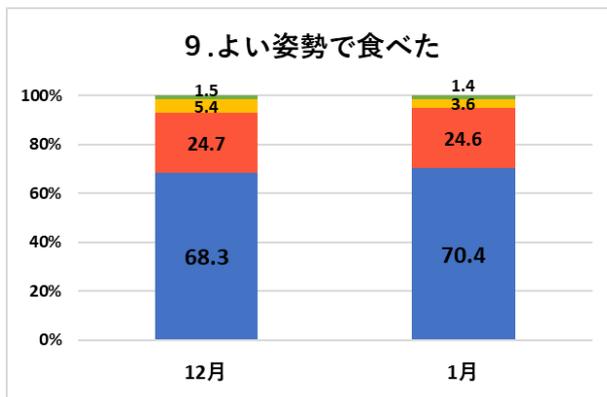
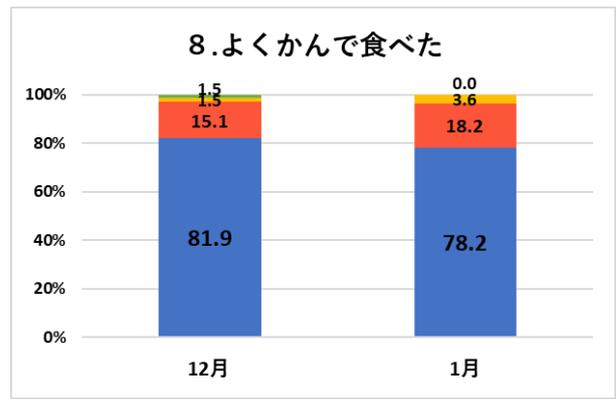
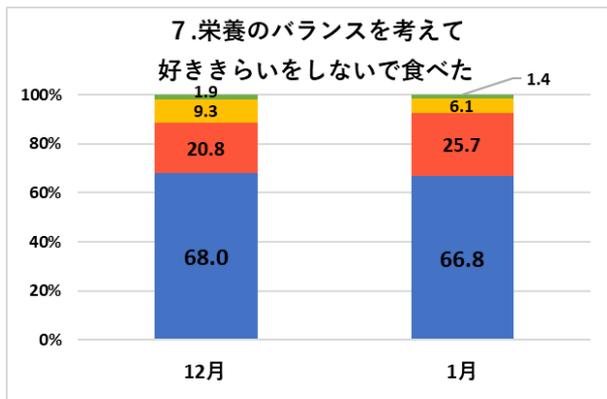
## R7 1月の元気っ子生活習慣チェック

1月の「元気っ子生活習慣チェック」の結果です。

12月と比較したグラフで示しています。ご家庭でもお子さまとご確認いただき、振り返りながら、2月の目標を立ててみてください。

- できなかった(%)
- あとひといき(%)
- できた(%)
- よくできた(%)





今年度も残すところ2か月を切りました。4月のときと比べて、よくできた項目が増えたでしょうか。それぞれの項目の中で、よくできた人もいれば、できなかった人もいます。よくできた項目は、習慣付けられるように、できなかった項目は、「できた!」と思えるように、2月の目標を立ててみましょう。

(例)

- ・時間がなくて、朝ごはんが食べられなかった日があった。  
→目標：余裕を持って、いつも通りの時間に起きられるように、夜は早めにねるようになる。
- ・ゲームをやりすぎてしまい、ねる時間もおそくなってしまった。  
→目標：お家の人と決めたゲームの時間を守り、ねる前にはやらないようにする。