



今年度も残すところあと約一ヵ月となりました。一年前を思い起こし、こどもたち一人ひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

今月の目標：一年間の生活を振り返りましょう

一年間の生活を振り返り、成長した喜びをお子さんといっしょに感じられるようにしましょう

1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びはしない 	<input type="checkbox"/> 家族でよくおしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と楽しく遊んだ

いくつ当てはまりましたか？よい生活習慣は継続していき、見直していきたい習慣は少しずつお子さんといっしょに改善していき、ご家族みんなで健康的に過ごせるようにしましょう。

