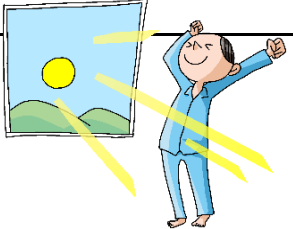
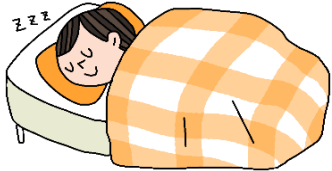


せい かつ もく ひょう 生活目標 (11月~) がつ

メディアのやくそく約束	
-------------	--

おきるじかん時間	あさ朝	じ時	ふん分までに おきます。	
ねるじかん時間	よる夜	じ時	ふん分までに ねます。	

メディアコントロールカードのかくにんお確認が終わったら、このかみ紙をみなさんにかえ返します。おうちの中なかで自分がいつもめにするばしょ場所にはってください。(『せいかつもくひょう生活目標』のめん面が見えるようにはりましょう。)

メディアコントロールしゅうかん週間でないとき、せいかつ生活リズムをととのえて、こころからだげんき心と体の元気をつくっていこう!