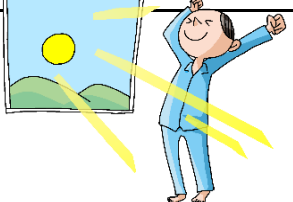



# せい かつ もく ひょう (6月~11月)

<p>メディアの<sup>やくそく</sup>約束</p>	
-------------------------------	--

<p>おきる<sup>じかん</sup>時間</p>	<p>あさ 朝                      じ 時                      ぶん 分までに おきます。</p>	
----------------------------	---	---

<p>ねる<sup>じかん</sup>時間</p>	<p>よる 夜                      じ 時                      ぶん 分までに ねます。</p>	
---------------------------	--	--

メディアコントロールカードの<sup>かくにん</sup>確認が<sup>お</sup>終わったら、この<sup>かみ</sup>紙をみなさんに<sup>かえ</sup>返します。おうちの中で<sup>なか</sup>自分<sup>じぶん</sup>がいつも<sup>め</sup>目にする<sup>ばしょ</sup>場所にはってください。(『<sup>せいかつ もくひょう</sup>生活目標』の<sup>めん</sup>面が<sup>み</sup>見えるようにはりましょう。)

メディアコントロール<sup>しゅうかん</sup>週間で<sup>とき</sup>ない時も、<sup>せいかつ</sup>生活リズムをととのえて、<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体の<sup>げんき</sup>元気をつくっていこう!