

しゅうかん ～いこい週間について～

さくねんど まいつき にち ひ あうとめでいあ と く
 昨年度までは、毎月15日を「いこいの日」として、アウトメディアに取り組んできました。
 こんねんど にち ふく しゅうかん しゅうかん せいかつりずむ かくにん あうとめでいあ
 今年度からは、15日が含まれる1週間で「いこい週間」として、生活リズムの確認やアウトメディアに
 とく
 取り組めます。

がつ しゅうかんじっしきかん ❖ 6月いこい週間実施期間 ❖

6月15日(月)～6月21日(日)

※おうちの人と相談して、取り組む日を1日決めてください。



かーど か かた ❖ いこいカードの書き方 ❖

はやね はやお あさ た どくしょ まる か
 「早寝ができた」「早起きができた」「朝ごはんを食べた」「読書をした」・・・できたら○を書きます。

ちやれんじ あうとめでいあ すてつぷ ちやれんじ すてつぷ すうじ か
 「チャレンジしたアウトメディアのステップ」・・・チャレンジしたステップの数字を書きます。

あうとめでいあ すてつぷ
 アウトメディアのステップ

すてつぷ てれび み すいっち
 ステップ1・・・テレビを見ていないときは、スイッチをきる

すてつぷ あさ ゆう めでいあ
 ステップ2・・・朝ごはんか、夕ごはんのとき、メディアをきる

すてつぷ しよくじ とき めでいあ
 ステップ3・・・食事の時はメディアをきる

すてつぷ ごご めでいあ
 ステップ4・・・午後からはメディアをきる

すてつぷ あさ めでいあ
 ステップ5・・・朝から、メディアをきる

みぞめ こ
 「いこいカード」は、「見初っ子

けんこうかーど うらびょうし いんさつ
 健康カード」の裏表紙に印刷し

ています。

いこいカード	年 組 番 なまえ()												
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
早寝ができた													
早起きができた													
朝ごはんを食べた													
読書をした													
チャレンジしたアウトメディアのステップ													
健康センター													
児童センター													

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日
 26日

15日
 16日
 17日
 18日
 19日
 20日
 21日
 22日
 23日
 24日
 25日