

もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

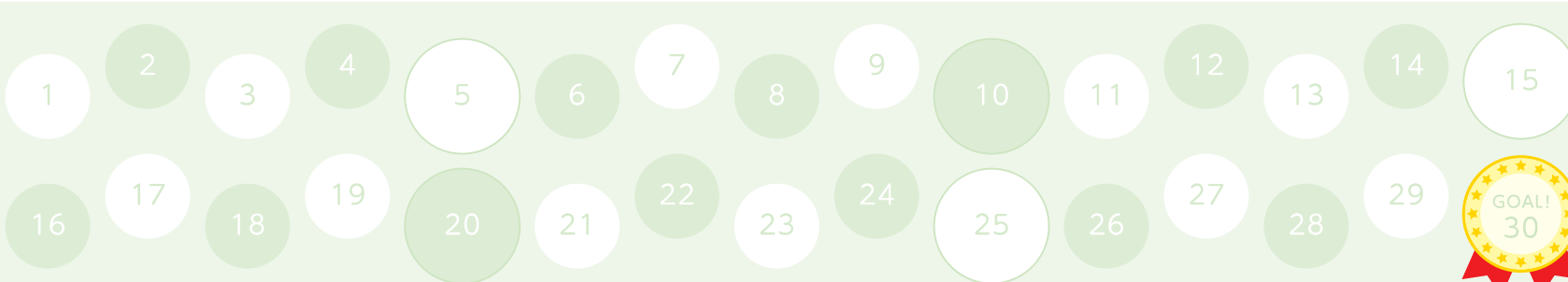
1

1日2時間外に出る
ひかげでもOK!



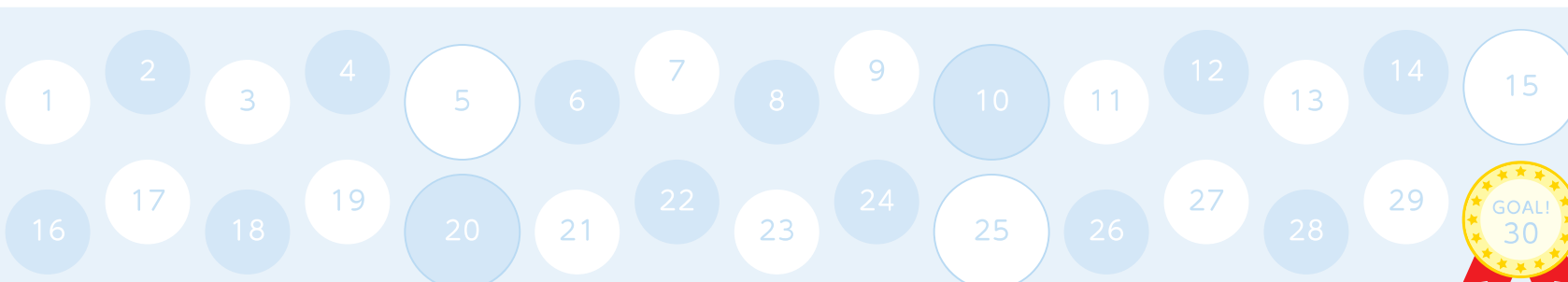
2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

.....

.....

おうちのひとからのことば

.....

.....

おおぶしかくにん

もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

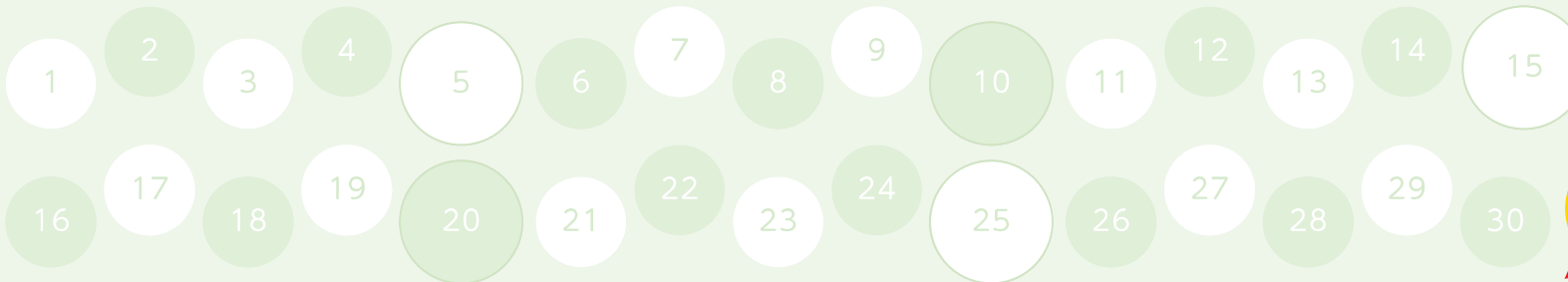
1

1日2時間外に出る
ひかげでもOK!



2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

.....

.....

おうちのひとからのことば

.....

.....

おおぶしかくにん



もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

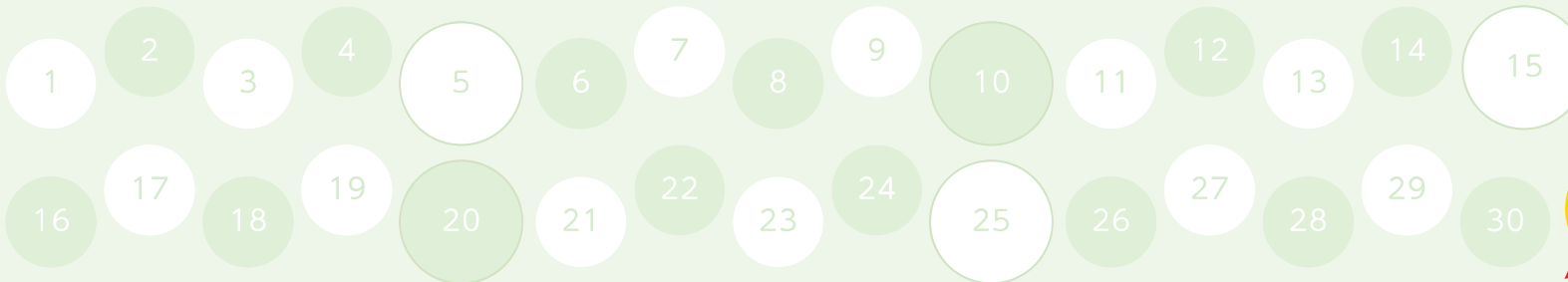
1

1日2時間外に出る
日かげでもOK!



2

20~30分に1回は
遠くを見るなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

Blank area for monthly reflection

おうちのひとからのことば

Blank area for family message

おおぶしかくにん

Blank area for Oobushikakunin

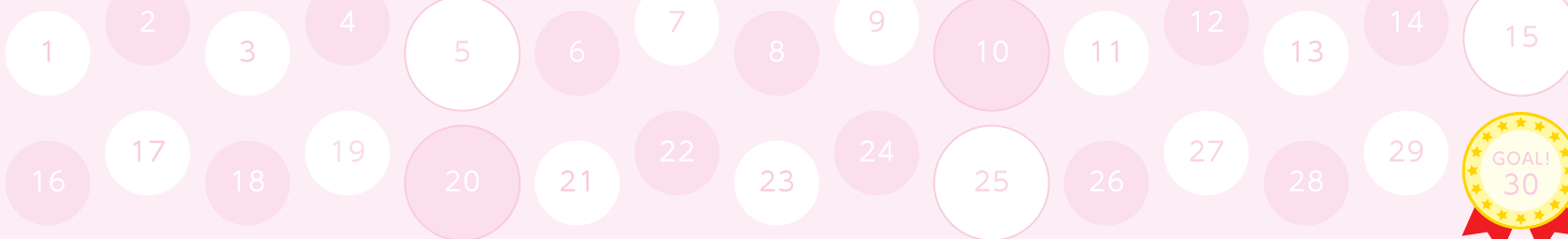


もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

1

1日2時間外に出る
ひかげでもOK!



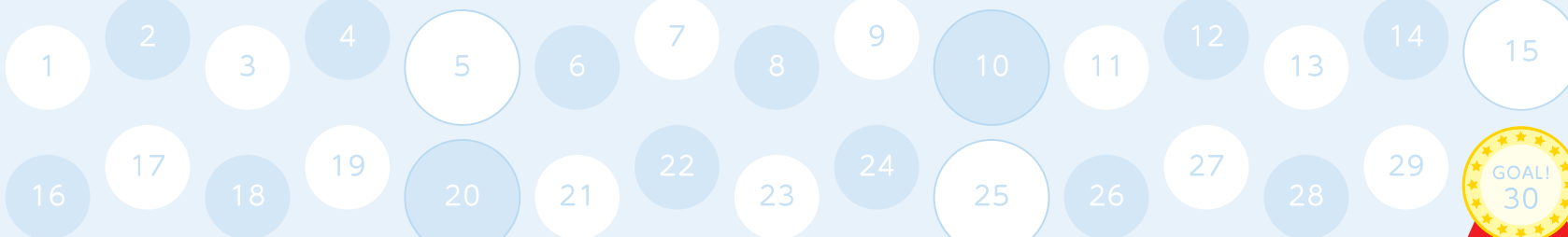
2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

Blank area for monthly summary.

おうちのひとからのことば

Blank area for words from family.

おおぶしかくにん

Blank area for Oobushikakunin.



もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

1

1日2時間外に出る
ひきかげでもOK!



2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

Blank area for monthly reflection.

おうちのひとからのことば

Blank area for words from family members.

おおぶしかくにん

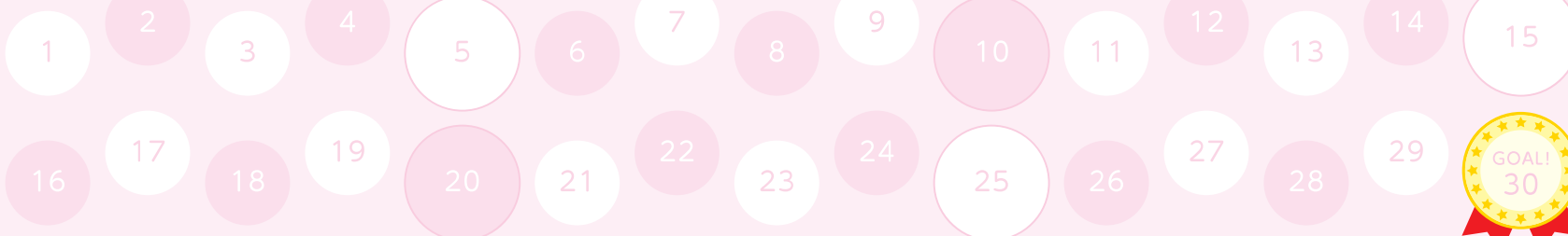
Blank area for the character's name.

もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

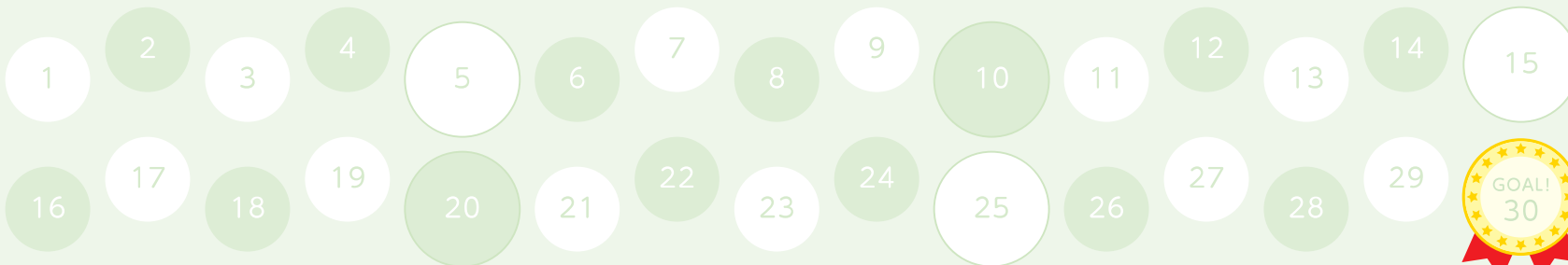
1

1日2時間外に出る
ひかげでもOK!



2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

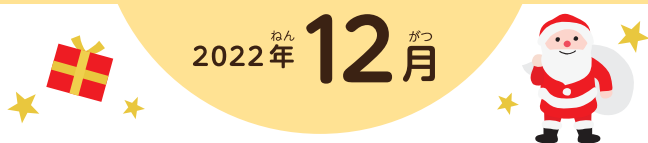
.....
.....

おうちのひとからのことば

.....
.....

おおぶしかくにん

.....
.....



①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

もくひょう

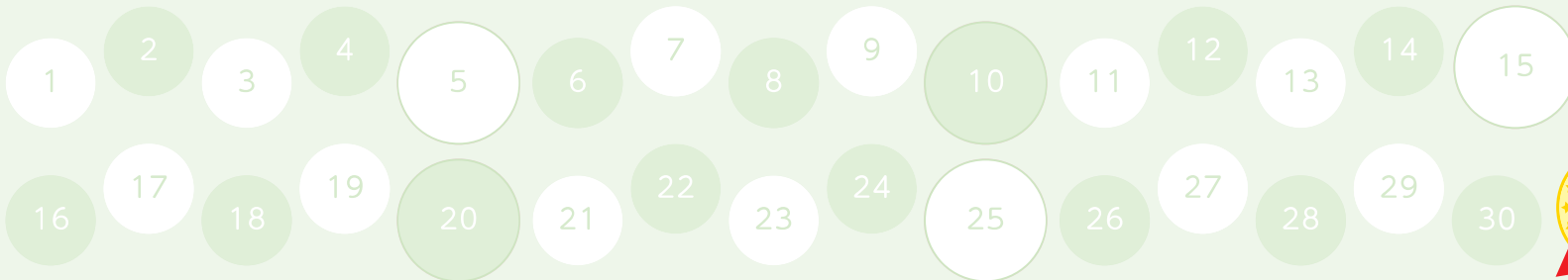
1

1日2時間外に出る
ひかげでもOK!



2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

Blank space for December's motto.

おうちのひとからのことば

Blank space for words from family members.

おおぶしかくにん

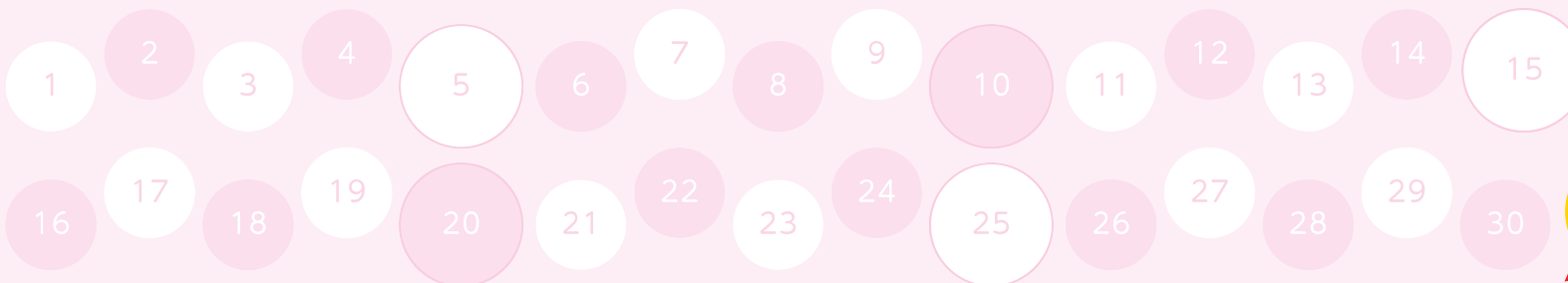
Blank space for the character's name.

もくひょう

①②③ できたかどうか、チェックしよう!

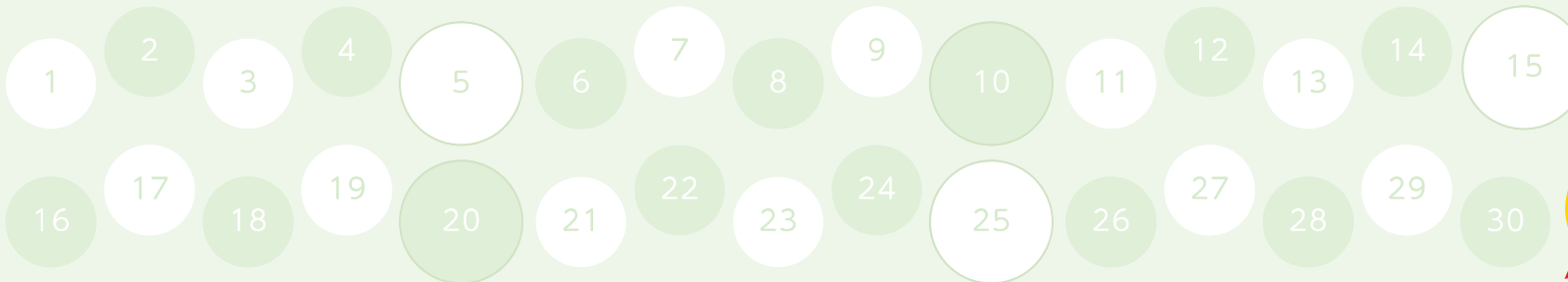
1

1日2時間外に出る
日かげでもOK!



2

20~30分に1回は
遠くを見るなどして
目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

.....

.....

おうちのひとからのことば

.....

.....

おおぶしかくにん



もくひょう

①②③ ができたかどうか、チェックしよう!

1

1日2時間外に出る
ひきかへでもOK!



2

20~30分に1回は
とくをみるなどして
めやす目を休める



3

ぐっすりよくねむる



できた数

- ① 外に出る
- ② 20~30分に1回は目を休める
- ③ ぐっすりよくねむる

こんげつのかんそう

.....

.....

おうちのひとからのことば

.....

.....

おおぶしかくにん

.....