

# 今日からげんき貯金がはじまりました！

## げんき貯金の点検表について

- ① はじめに、「自分のめあて」を書きましたか？
  - ★自分の生活をふりかえり、体によい生活をするための「めあて」をよく考えましょう。
  - ★「めあて達成のために、おうちの人に協力してもらうこと」は、家の人と相談して書きましょう。  
(協力してほしいことを自分で考えて、おうちの人にお願ひしてもいいです。)
- ② 取組が終わったら、表の下のらんを記入しましょう。
  - ★7日間で、向げんき貯金できたか、数えて書きましょう。(パーフェクトは70げんきです。)
  - ★「自分のふりかえり」に、がんばったことや、反省を書きましょう。
  - ★「おうちの人からの一言」に、よかったことなどを記入していただきます。



連休が終わりましたね。生活リズムが崩れてしまった人は、よい生活リズムに1日も早く戻るように、リズムをととのえて過ごしましょう！ おうちの方と協力して、寝る時刻、起きる時刻、テレビやゲームの時間を記入し、1週間チェックをしましょう。朝の早起きからはじめて、低学年9:00、中学年9:30、高学年10:00までに寝るのが目標です。