



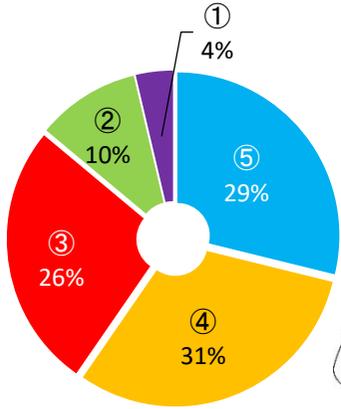
我が家の約束チェックシート

★令和3年11月に実施したチェックシートの結果をお知らせいたします！

⑤ すごく良くできた！ ④ 良くできた ③ まあまあできた
② 少しだけできた ① 次回がんばるぞ！

◎ お子さん

③ 1日3食、しっかり残さず食べました。

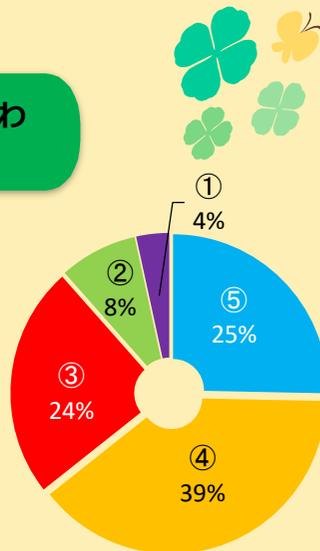


60%のみんながしっかり3食食べることができているようです。しっかり食事をとることで、1日を元気に過ごすことができるよ！これからも続けていこう！

◎ お家の方

⑭ テレビやインターネット、ゲームでは味わえない外遊びの楽しさを学ばせました。

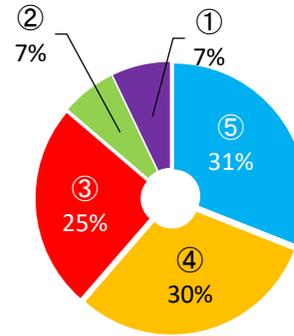
64%の家庭で良くできたという結果でした。ネット上等に、子どもにとって魅力的なものがある状況ですが、基礎体力や運動能力の向上のため、外遊びを生活に取り入れることは大切なことです。これからもその楽しさや魅力を伝えていきたいですね。



◎ 家族みんなで



⑱ 我が家の約束をみんなで考え、実践し、家族円満を心がけました。



61%の家庭で良くできているようです。家族の方が約束を守る姿を見せることで、子どももその大切さを学ぶことができます。また、約束を一緒に考え、守ることは、家族の交流にもつながることでしょう。これからも家族みんなで続けていきたいですね。

我が家の約束の主なもの

- あいさつ、感謝、返事関連
- お手伝いや片付け、自分自身のこと関連
- 家族関連

その他

- ・自分がされてうれしいことをして、うれしい言葉を使う
- ・ご飯の時は左手を添える
- ・ゲームや動画は休憩をとりながら



▶ 担当者より

1日の活動に必要なエネルギーを食事から摂取することはとても大切です。ただし、栄養が偏っていたり、摂取する量が多すぎたりしないように注意することが必要です。栄養や摂取量と消費量のバランスにも気を付けたいですね。外遊びには様々なメリットがありますが、安全を確保することが大切です。軽いけがであれば、痛みから学ぶことができますが、重大なけがは避ける必要があります。危険な場所では遊ばせないといった対応が必要です。