

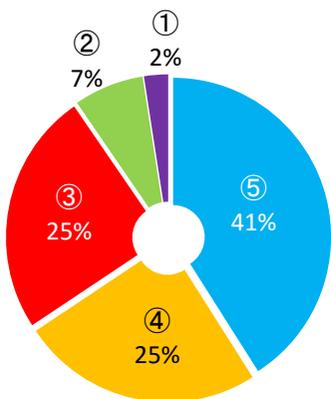


# 我が家の約束チェックシート

★R1年11月に実施したチェックシートの全体結果を一部抜粋してお知らせいたします！

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

## ◎ お子さん



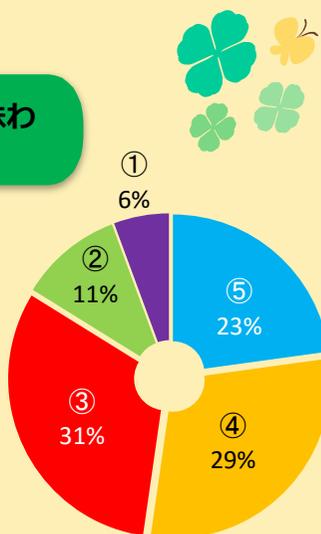
### ① 早寝早起きができました。

多くのみんなが早寝早起きができているようですね。早寝早起きをすることで、気持ちが元気になり、毎日の学校生活を楽しく過ごすことができるよ！寝る前は、スマホやゲームはやめて、しっかりと睡眠をとろう！

## ◎ おうちの方

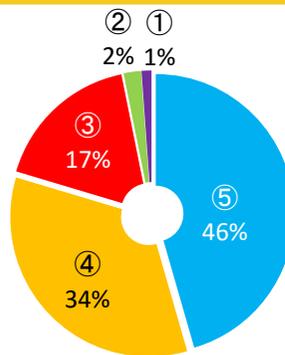
⑭ テレビやインターネット、ゲームでは味わえない外遊びの楽しさを学ばせました。

約5割の家庭で良くできたという結果でした。スマホやゲームの普及、習い事などの増加により、外遊びをする機会をなかなか作れないという家庭も多いと思います。そんな中でも時間がとれた際は、公園などで家族みんなで外遊びを楽しんでみませんか。



## ◎ 家族みんなで

⑰ ありがとうと感謝の気持ちをお互いに伝えることができました。



8割の家庭で良くできたという結果でした。素晴らしいことです。当たり前なことでも感謝の気持ちを忘れずに、しっかりと相手に伝えましょう。お互いが気持ち良く生活でき、家族円満につながります。今後も意識して継続していきましょう！

### 我が家の約束ベスト3！



1位 あいさつをする

2位 感謝の気持ちを忘れない

3位 うそをつかない



### 家族の約束

- ・細かいところにも気を配る。
- ・良い事はみんなでほめる。

### 子どもたちの約束

- ・自分でできることは自分でやる！
- ・友達を大切にする。

### 担当者より

早寝早起きは、子どもの成長にとってとても重要です。しかし、子どもが早寝早起きを自然と実践することは難しいことです。まずは親が重要性を理解し、早寝早起きができる環境を作ることを意識しましょう。

外遊びをすることは、子どもたちの健康的な体の育成だけではなく、物事に対して意欲的に取り組む心を育むなど精神面でも良い効果を与えます。時間があるときは、積極的に外遊びを取り入れてみましょう。