

(6月)

★パワーアップチャレンジ活動

～ 就寝1時間前はメディア機器を
使用しない生活をしよう！～

6月11日(月) から15日(金)

目 標

目標記入欄

★生活記録の余白にも目標を書き、週末には目標についても振り返りましょう。

年