

（ ）ねん なまえ（ ）

いじょう ひ ざいりょう りょうほう  
5ポイント以上ためた日はなべに材料をはろう！両方できたら2つはれるよ。

がっき せいかつ  
3学期になって、みんなの生活リズムは  
どうかな？

こんかい  
今回は「アウトメディア」と「ぐっすり  
すいみん」ができた日は、材料をゲット  
して、自分だけの「あったかおなべ」を  
つくるができるよ。

なか す ざいりょう えら  
（シールの中から、好きな材料を1つ選  
んではってね。）両方できたら、2つは  
れるよ。

いじょう あたら  
さらに、35ポイント以上たまったら新  
しい学年にむけて運気が上がる「春のス  
ペシャルお守り」がもらえるよ。

せいかつ  
生活リズムをととのえて、レッツ！チャ  
レンジ！！



〈やり方〉

1. ポイントを毎日ためていく。
2. ポイントをためるのは1週間。（最後の日まで続ける）
3. 5ポイント以上とれた日は、おなべにじぶんの好きな材料シールをはってね。
4. パワーが35ポイント以上たまったら、「春のスペシャルお守り」がもらえるよ



★アウトメディアポイント★

ノーメディア	8
1時間まで	6
2時間まで	5
できなかった	0

2月	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	合計
ポイント								

じぶん はなまんかい  
自分の花満開  
パッチリーノ



★ぐっすりすいみんポイント★

9:00 までにねた	8
9:30 までにねた	6
10:00 までにねた	5
できなかった	0

2月	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	合計
ポイント								

はる  
春ばっちりスタート  
ヤルルン



★じぶんのかんそう★

★おうちの人のかんそう★