

お家の人と  
いっしょに  
考えて  
みましょう!

# 生活習慣チェック!

1日をふりかえってみましょう。あなたはどちらですか?  
あてはまる方に○をつけましょう。ぜんぶよくできるようにがんばろう!



①に○をつけた人は  
外側の円  
②に○をつけた人は  
内側の円  
番号の○印をぬって線で  
むすんでみましょう。

生活習慣目標カードを書こう  
自分の生活をふりかえって  
目標を立てましょう。

