

# おうちのかたへ

## 「げんきなならっこおやくそくシート」の使い方

①親子で「早寝・早起き・あさごはん・あいさつ・お手伝い」についての約束を考えて、チャレンジしましょう。約束を決めるときは、お子様と相談しながら、毎日できる約束にしてください。



②どんな約束にしようかな？

例えば・・・

「毎日夜9時までに寝る」

「毎日元気にあいさつをする」

「毎日〇〇のお手伝いをする」  
など

③約束に取組むことができたなら、親子で好きな色をぬりましょう。また、市販のシールを貼っても、楽しく取組むことができます。



### げんきなならっこ おやくそくシート

がつ  くみ  なまえ

はやね・はやおき・あさごはん・あいさつ・おてつだい どんなやくそくにしようかな？

27	8	28	20	14
12	29	9		
1	13	6	15	
25	3	22	5	
17	10			
2	19	21	4	7
11				
24	30	16	23	18
26	31			

おうちのひとから、ひとこと

せんせいから、ひとこと

はやね・はやおき・あさごはん、がんばるぞ！

おやくそくシートの取組みが終わったら、お子様にひとこと、メッセージを書いてください。

園・所の先生にも、ひとことメッセージをもらうのもいいですね。

できるようになったことを親子で振り返って、親子で一緒に生活リズムを整えるよい機会にしてみてください。