

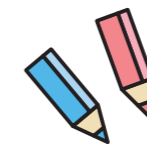
ヘルシーチャレンジきろくひょう

じっごう いろ め
実行したら、色を塗ろう!

なまえ

チャレンジ もくひょう 目標	6月							しゅうめ 1週目								しゅうめ 2週目
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	たっせい 達成	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	たっせい 達成
て あら 手洗い うがい																
は 歯みがき																
はやね はやお 早寝早起き あさ 朝ごはん																
そと 外でしっかり あそ 遊ぶ																

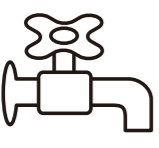

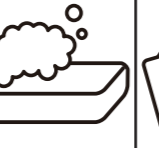




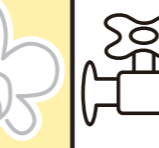

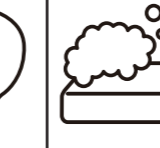


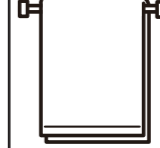

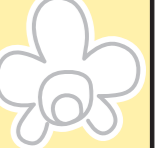


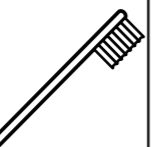
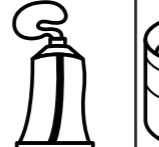


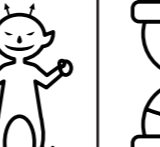

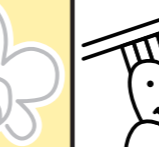
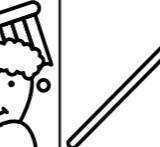
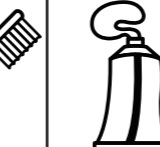
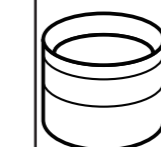


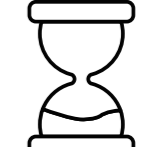
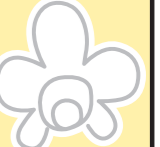

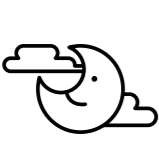
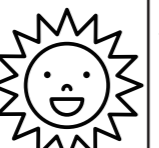

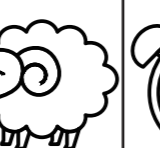



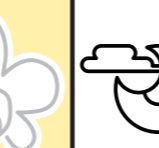
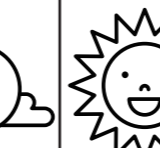
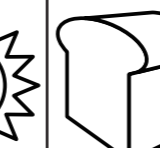
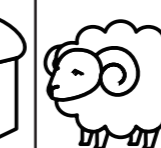
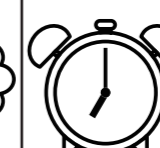
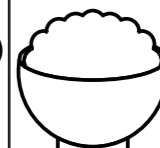

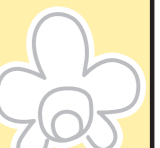

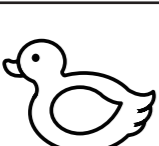
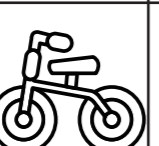
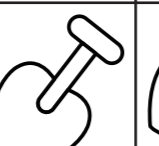

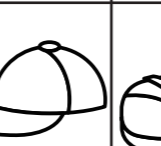
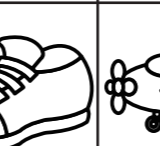

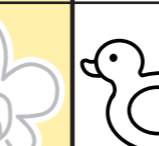
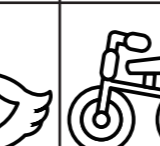
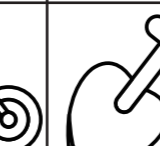
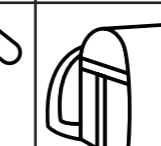
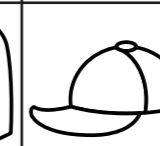

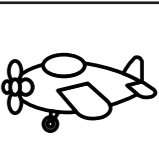


チャレンジ もくひょう 目標	6月							しゅうめ 3週目								しゅうめ 4週目
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	たっせい 達成	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	たっせい 達成
て あら 手洗い うがい																
は 歯みがき																
はやね はやお 早寝早起き あさ 朝ごはん																
そと 外でしっかり あそ 遊ぶ																

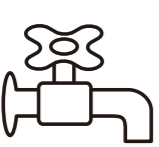

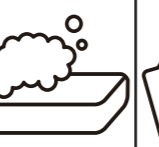


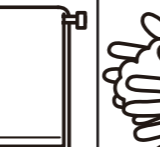



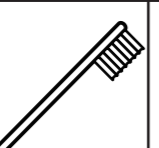
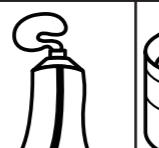





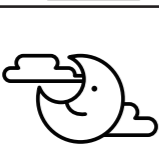


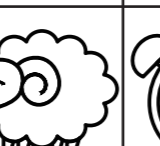
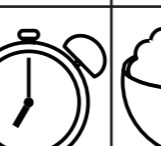



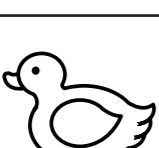






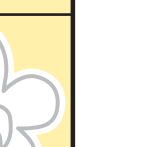



じっこう いろ め
実行したら、色を塗ろう!



なまえ 

チャレンジ もくひょう 目標	6月		7月					しゅうめ 5週目							しゅうめ 6週目	
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	たっせい 達成	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	たっせい 達成
て あら 手洗い うがい																
は 歯みがき																
はやね はやお 早寝早起き あさ 朝ごはん																
そと 外でしっかり あそ 遊ぶ																

チャレンジ もくひょう 目標	7月							しゅうめ 7週目
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	たっせい 達成
て あら 手洗い うがい								
は 歯みがき								
はやね はやお 早寝早起き あさ 朝ごはん								
そと 外でしっかり あそ 遊ぶ								

- * チャレンジ目標を選んで
ガイドブックの「(Let's)チャレンジ」の項目を実行しよう。
- * 実行した日は、表の絵に色を塗りましょう。
- * 週5日以上実行したら、 に色を塗りましょう。
その週は目標達成です。

Let's
チャレンジ

