

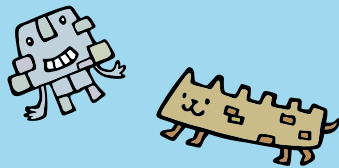
大野ジョーくんの生活がんばりシートこんなことをがんばります!!

- ★1 毎日「朝ごはん」を食べます!  
→ 勉強も、運動もがんばれる!
- ★2 テレビやゲーム、スマホを使うルールを  
おうちの人と決めて守ります!  
→ やくそくやルールを守れるようになる!
- ★3 平日は早くねます。休みの日は夜の9時までには  
ねます!  
→ 心も体もつかれがなくなって元気いっぱいになる!
- ★4 大きな声であいさつをします!  
→ 笑顔が増えてみんなと仲良くなれる!
- ★5 自分で目標を決めてがんばります!  
→ 自分らしさを出すことができる!  
※右の( )に目標を書いてね

| 月          | 火          | 水          | 木          | 金          | 土          | 日          |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 11/1<br>★1 | 11/2<br>★1 | 11/3<br>★1 | 11/4<br>★1 | 11/5<br>★1 | 11/6<br>★1 | 11/7<br>★1 |
| ★2         | ★2         | ★2         | ★2         | ★2         | ★2         | ★2         |
| ★3         | ★3         | ★3         | ★3         | ★3         | ★3         | ★3         |
| ★4         | ★4         | ★4         | ★4         | ★4         | ★4         | ★4         |
| (目標: )     |            |            |            |            |            |            |
| ★5         | ★5         | ★5         | ★5         | ★5         | ★5         | ★5         |

(きりとり)

11月は、生活がんばり月間!  
ほくもみんなといっしょに  
がんばるじょー!



はさみで切ったあとも★1～★5を見ながらチャレンジを  
つづけてほしいじょー!



がんばった日の番号の☆に色をぬって  
(アンケート) ほくに教えてほしいじょー!



- 1週間がんばった感想を教えてね

- とりくむ長さはどうでしたか?  
① 長い    ② ちょうどよい    ③ 短い
- これからもとりくんだことを続けていきますか?  
① はい    ② いいえ



ON-O-JOE!

大野城市 PR キャラクター

大野ジョーくん へ

(大野城市 こども未来課)

学校 \_\_\_\_\_ 小学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_



### 保護者のみなさまへ

このシートは、お子さまが自らの生活を振り返り、規則正しい生活習慣を身に付けるきっかけになることを願って作成しました。

そのためには、保護者のみなさまのサポートが大切です。お子さまといっしょに1日を振り返りながら応援してください。



(きりとり)

てんせんをはさみで切ってほしいじょー!



切ったはがきは、学校に黄色のポストがあるから  
11月8日(月) ~  
11月12日(金)のあいだに入れてほしいじょー!



学校、学年、組、名前をかいてね。

