



健康・元気チャレンジをした感想 おうちの人からのメッセージの紹介



《チャレンジをしたみんなのかんそう》

はやねはやおきができてうれしかったです。

睡眠はとても大切だと思った。

スマホを見る時間が多かった。時間を守ってしっかりしたい。

また来年も△(できなかった)をへらせたうれしいです。

まいにち健康でいられた。

2学期もがんばりたいです。

チャレンジしてみて、食事や睡眠がたくさんとれているのでよかったです。

運動がよくできていたので、来年もがんばろうと思います。

《おうちの人からのメッセージ》

寝てばかりで運動もせず生活リズムがくずれていたので2学期はきちんとしましょう。

毎日、決めた時間に寝て起きて、ご飯もいっぱい食べてよくできました。

前半はなかなか運動をする機会がなく、家でだらだらしがちでしたが、お盆すぎからよく運動ができたと思います。

YouTubeを見る時間が長かったね。次はできる目標からはじめてみようね。

《おやこの感想&メッセージ》

来年もこの調子でいきたいです！ → 元気で何より、元気が一番！

たいへんだったけど、がんばった。

→ 毎日続けるのはたいへんだったけど、〇〇なりによくがんばったね。

あんまりそとであそべませんでした。 → すずしくなったらはしろうね。

朝の歯みがきをがんばった。 → 宣言を意識してがんばったね。

ふろそうじの手伝いをした。 → 兄弟でふろそうじをよくがんばりました。

にがてなぴーまんをたべました。これからもすききらいせずにたべたいです。 → 規則正しい生活ができました。苦手な食べ物も少しずつたべられるようになってきました。

去年よりもたくさんできた。お手伝いができなかった日があったので毎日したい。
→ 時間があるときはいつもお手伝いをしてくれて助かりました。自ら進んでしてくれる姿に成長を感じます。

暑い中、野球、サッカー、バスケット、テニス、空手、ダンス、阿波踊りなどの練習や試合。本番をがんばった人がたくさんいました。勉強やお手伝いをがんばった人、旅行や遊びを楽しんだ人も、みんな、いい経験をしてひとまわり成長したように思います。(*^_^*)