

☆90日の作戦を振り返ってみよう！

ねんめ  
【1年目】

ごうけい  
合計

ポイント

ねんめ  
【2年目】

ごうけい  
合計

ポイント

ねんめ  
【3年目】

ごうけい  
合計

ポイント

## 保護者の皆様へ

未来を拓くたくましい「やまぐちっ子」の育成（山口県の教育目標）に向けて、子どもの望ましい生活習慣の形成・定着を図るため、この手帳を作成しました。

望ましい生活習慣を身につけるには、一人ひとりに応じた、健康づくりの源である「食事」・体を丈夫にする「運動・遊び」・豊かな心を育てる「読書」を毎日行うことが大切です。

お子様は、この手帳への記入をとおして、「食事」「運動・遊び」「読書」ができているか毎日振り返ります。

毎年90日、3年間の息の長い挑戦です。保護者の皆様には、ぜひともお子様のがんばりや記入の様子をごらんいただき、褒めたり励ましたりして、お子様のやる気を支えていただきますようお願いいたします。低学年のお子様には、家族で会話しながら、保護者の皆様が記入されても結構です。

## 「食事、運動・遊び、読書」90日元気手帳

編 集 山口県教育委員会  
学校安全・体育課  
義務教育課  
社会教育・文化財課

編集協力 山口県小学校長会