

# ハッピーライフ ウィークの お知らせ



期間：1月16(金)～1月23日(金)



## 今年の3大目標

- ① 睡眠7時間以上確保
- ② メディア利用は2時間以内
- ③ 主食・主菜・副菜を3食(毎食)とる

保護者のみなさまへ

今年最後のハッピーライフウィークです。期間中の声かけやカードのコメント記入等のご協力をよろしくお願ひいたします。日頃の生活習慣を見直し、規則正しい生活を送りましょう。

