



・きろくをはじめるひ: 必須

※ 「記録が終わる日」は、「記録を始める日」から1年間(自動入力)

1年が終わりましたら、改めてダウンロードしてください。

※ 「記録を始める日」以外は任意ですが、登録した内容が「1日の確認」や「1週間の確認」として表示されます。

- 2 「スタート」
  - 「はじめてのとうろく」で記録を始める日以降から「スタート」することができます。
  - ・お子様と一緒に登録してください。
  - ・自動的に4月1日開始になっています。
- 3 「1日の確認」(自動表示)
  - ・全ての質問回答後に「金・銀・銅・メダルなし」の4段階で 「きょうのメダル」(賞状)が表示されます。
  - ・金メダルをもらえるようにお子様と生活習慣についてお考えください。
- 4 「1週間のかくにん」(スタート画面から表示切替)
  - ・1週間の記録を確認することができます。
  - コバトンの表情などで「がんばったね」「あとすこしだね」
    「がんばろうね」「はやくねようね」など状況がわかります。
  - •1週間をお子様と振り返りながら、次週の目標などにお役立て ください。
  - ・毎日、「ほんにんのひとこと」「おうちのひとからのひとこと」 を記入できます。一番右に表示された日の一言が表示されますの で、いつでも過去の一言も見ることができます。
  - 「にゅうりょくをわすれたとき」を選択すると次の画面で選択して、入力ができます。







## 5 「月間スコア」

- ・月毎の記録を確認することができます。
- ・月毎に良くできた日等の回数を確認することができます。
- お子様と振り返りながら、中長期的な目標だてにお役立てください。

## せいかつしゅうかん ねんかん かくにんひょう

|   |    | 201 | 3012#24 <b>月</b> |   |     | 2012年5月 |        |   | 2012226 |    |      | 2012世7月 |   |          |     | 2012829 |     |        | 2012:20 |    |          |   | 2012年10月 |    |       | 20122211月 |   |       | 2012212 |   |   |       | 2014年1月 |   |     | 2014世2月 |   |    |       | 2014年2月  |   |    | 2014年4月 |   |   |      | 長に合くにごうけい |   |    |       |        |
|---|----|-----|------------------|---|-----|---------|--------|---|---------|----|------|---------|---|----------|-----|---------|-----|--------|---------|----|----------|---|----------|----|-------|-----------|---|-------|---------|---|---|-------|---------|---|-----|---------|---|----|-------|----------|---|----|---------|---|---|------|-----------|---|----|-------|--------|
| 0344  | 24 | (   | 3                | - | ) ( | -       |        |   | 6       | •  | •    |         | 2 | 2        |     | 6       | 9   | 2      |         | 20 | 2        | 6 | 9        | 8  | 8     |           | E | ) (   | ) (     |   | 8 | •     |         |   | 9 ( | -       | - | 20 | •     |          |   | -  | 0       | - | 2 | e    | ) (       | • |    | 8     | -      |
| す<br>す<br>い<br>みんにかん<br>い   |    | 2   | ٥                |   | a   | ٥       | 0      | a |         | ٥  | ٥    | ٥       | a | (        | 1   | 0       | o   | 0      | 0       | 0  |          | , | ٥        | ٥  | 0     | 0         |   | 0     | 0       | 0 | ٥ |       | , ,     | 0 | 0   | 0       | ٥ | ٥  |       | ,        | ٥ | ٥  | 0       | O | 0 |      | a         | ٥ | 2  | 0     | 0      |
| み<br>ん におんで加きた  |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | 0      | O |         | ٥  | ٥    | ٥       | a | (        | 1   | 0       | ٥   | ٥      | ٥       | 0  | (        | , | ٥        | ٥  | Ø     | Ø         |   | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ |       | 1       | o | ٥   | ٥       | ٥ | ٥  |       | 1        | ٥ | ٥  | 0       | ٥ | 0 |      | a         | ٥ | 2  | ٥     | 0      |
| あき<br>おいしくぜんぶたべた  |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | 0      | đ |         | ٥  | σ    | σ       | G | (        | , , | 0       | ٥   | σ      | σ       | 0  | (        | , | ٥        | ٥  | σ     | σ         |   | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ | 1     | 1       | σ | ٥   | ٥       | σ | σ  |       | ,        | ٥ | ٥  | ٥       | Ø | 0 |      | σ         | σ | 2  | ٥     | Ø      |
| 2 ひる<br>く おいしくぜんぶたべた  |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | 0      | đ |         | σ  | ٥    | Ø       | G | (        | ,   | 0       | σ   | 0      | Ø       | 0  | (        | , | σ        | ٥  | Ø     | Ø         |   | Ø     | ٥       | ٥ | ٥ | 1     | ,       | σ | ٥   | ٥       | ٥ | Ø  |       | ,        | 0 | ٥  | ٥       | Ø | 0 |      | σ         | ٥ | 2  | ٥     | σ      |
| ビー よる<br>おししくぜんぶたべた   |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | O      | a |         | ٥  | ٥    | ٥       | a |          | 1   | 0       | ٥   | Ø      | 0       | 0  |          | ) | ٥        | ٥  | O     | σ         |   | o     | ٥       | ٥ | ٥ | (     | , ,     | σ | ٥   | ٥       | ٥ | ٥  |       | 1        | ٥ | O  | 0       | O | 0 |      | σ         | ٥ | 2  | ٥     | 0      |
| あさ<br>4 そと切えんだ  |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | O      | C |         | ٥  | ٥    | ٥       | a | (        | 1   | 0       | ٥   | ٥      | σ       | 0  | (        | , | ٥        | ٥  | Ø     | Ø         |   | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ |       | 1       | σ | ٥   | ٥       | ٥ | ٥  |       | 1        | ٥ | ٥  | ٥       | ٥ | 0 |      | a         | ٥ | 2  | ٥     | 0      |
| ん ぎょうかん ひるやすみのにかんに<br>ど そとつわそんだ   |    | 2   | ٥                |   | σ   | σ       | σ      | o |         | ٥  | ٥    | ٥       | G | (        | , , | 0       | ٥   | ٥      | σ       | 0  | (        | , | ٥        | ٥  | σ     | σ         |   | Ø     | ٥       | ٥ | ٥ | (     | ,       | σ | ٥   | ٥       | σ | σ  |       | ,        | ٥ | ٥  | ٥       | Ø | o |      | a         | σ | 2  | ٥     | ٥      |
| 2 おうたにかえって<br>そとであそんだ   |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | σ      | o |         | ٥  | σ    | σ       | o |          | , , | 0       | σ   | σ      | σ       | 0  | ( (      | , | ٥        | σ  | σ     | σ         |   | Ø     | σ       | σ | ٥ |       | , ,     | σ | ٥   | ٥       | σ | σ  |       | ,        | σ | ٥  | ٥       | σ | σ |      | σ         | σ | 2  | ٥     | σ      |
| ಸ್ಟ್ರೆ ಕ್ರೇವಾರ್ ಕ್ರಿಸಿಸ್<br>ಸ್ಟ್ರಿಸ್ಟ್ರಿ ಸಂಶ್ರೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿ |    | 2   | 0                |   | σ   | ٥       | O      | O |         | ٥  | ٥    | ٥       | a | (        | 1   | 0       | ٥   | ٥      | ٥       | 0  |          | , | ٥        | ٥  | O     | 0         |   | o     | ٥       | ٥ | ٥ |       | , ,     | 0 | 0   | ٥       | ٥ | ٥  |       | 1        | ٥ | ٥  | 0       | ٥ | 0 |      | o         | ٥ | 2  | 0     | 0      |
| a indexton20.20<br>6 inter-Argadge.cz   |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | o      | C |         | ٥  | ٥    | ٥       | G | (        | 1   | 0       | ٥   | ٥      | σ       | 0  | (        | ) | ٥        | ٥  | Ø     | o         |   | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ |       |         | σ | ٥   | ٥       | ٥ | Ø  |       | 1        | ٥ | ٥  | ٥       | Ø | O |      | a         | σ | 2  | ٥     | ٥      |
| テレビ・ゲームのにからば<br>1にかんよりすくなかった  |    | 2   | ٥                |   | σ   | σ       | σ      | o |         | 0  | σ    | σ       | G | (        | , , | 0       | σ   | σ      | σ       | 0  |          | , | ٥        | σ  | σ     | σ         |   | Ø     | ٥       | σ | ٥ |       | , ,     | σ | Ø   | ٥       | σ | σ  |       | ,        | σ | ٥  | σ       | σ | σ |      | σ         | σ | 2  | σ     | σ      |
| e \$2.6000.000  |    | 1   | 1                |   | 0   | 0       | σ      | đ |         | ٥  | σ    | σ       | σ |          | 1   | 0       | ٥   | σ      | σ       | 0  |          | , | ٥        | σ  | Ø     | σ         |   | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ |       | , ,     | σ | ٥   | ٥       | ٥ | σ  |       | 2        | ٥ | ٥  | 0       | Ø | σ |      | σ         | ٥ | 1  | 1     | σ      |
| た<br>(出みが書きにた   |    | 2   | ٥                |   | a   | ٥       | σ      | a |         | ٥  | ٥    | Ø       | a | <u> </u> |     | 0       | ٥   | o      | 0       | ¢  | <u> </u> | , | ٥        | ٥  | 0     | o         |   | o     | o       | 0 | ٥ |       |         | 0 | 0   | ٥       | o | Ø  |       | 1        | ٥ | ٥  | ٥       | O | O |      | a         | o | 2  | O     | o      |
| あさ<br>うんちきしてすっきりした  |    | 2   | ٥                |   | σ   | ٥       | 0      | C |         | 0  | σ    | σ       | G |          | , , | 0       | ٥   | σ      | σ       | 0  |          | , | σ        | ٥  | 0     | 0         |   | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ | (     |         | 0 | ٥   | 0       | 0 | σ  | 1     | 1        | ٥ | 0  | 0       | σ | Ø |      | σ         | ٥ | 2  | 0     | 0      |
| こうけい  |    | 27  | 1                |   | ٥   | ٥       |        |   | 0       | ٥  | ٥    | ٥       |   | 0        | •   | ٥       | ٥   | ٥      | ٥       |    | 0        | 0 | ٥        | ٥  | 6     |           | - | ٥     | ٥       | ٥ | ٥ |       | 0       | ٥ | ٥   | ٥       | ٥ | ٥  |       | 0        | ٥ | ٥  | ٥       | ٥ |   |      | ٥         | ٥ | 27 | 1     | 0      |
|   |    | 201 | 12.4J            |   | 1   |         | 012825 | A |         | 20 | 12mm |         |   | 2012     | 8   |         | 201 | ottofi |         |    | 2012     | R |          | 20 | 12210 | R         |   | 20124 | E11月    |   | 2 | 10122 | 2月      |   | 201 | 4年1月    |   |    | 2014年 | <b>1</b> |   | 20 | 14823   |   |   | 2014 | 4月        |   | ±4 | 5.623 | ates - |

【入力の開始】

- 1 スタート
  - 「スタート」をクリックすると、質問がはじまります。
  - ・質問は全部で16問あり、学校が「あった日」と「なかった日」で異なります。
  - ・基本的な回答方法は、「答え」をクリックして「つぎへ」ボタンをクリックすると次の 質問に移動します。(図①)



- 全ての質問が終わると、入力した内容の確認ができます。もし入力した結果が間違っていたら、「ここにもどる?」をクリックしていただくと、その質問を再入力することができます。(図2)
- 2 1日の確認(今日の結果)について
  - ・最後まで入力が完了すると、今日の結果が表示されます。
  - •1日の結果は金、銀、銅、メダルなしで表示されますので、お子様のその日の体調や天気なども考慮し、御活用ください。
  - ・天候は考慮していませんので、予め雨天時のルールについてお子様と相談し「あそんだ・
    そとであそんだ」の質問・答えについては、「しつないであそんだ」や「お手伝いした」
    など、御自由に質問・答えを振り替えてください。
  - ・誕生日には、メッセージが表示されますので、是非1年間御活用ください。