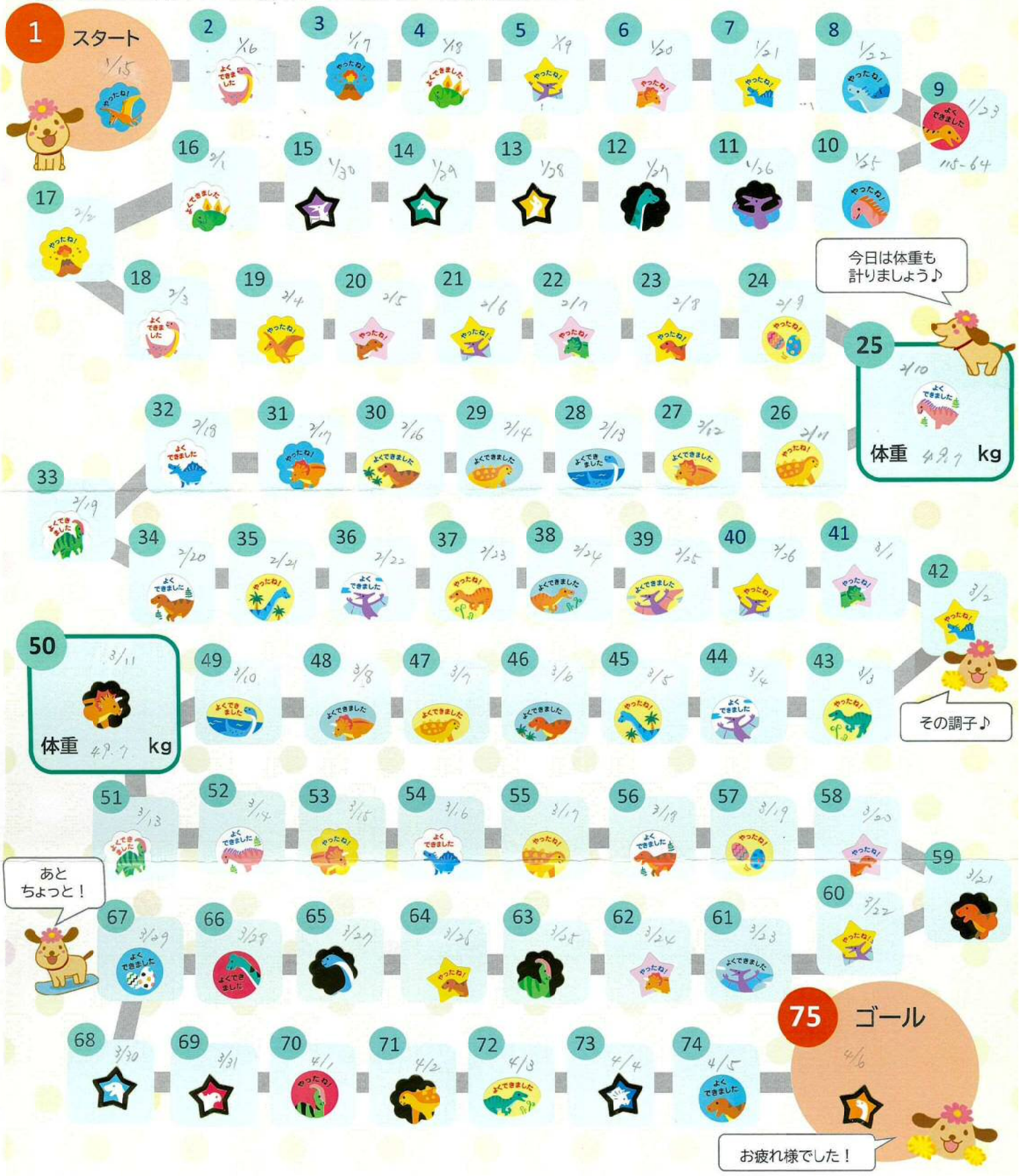
実際に提出いただいた方のチャレンジカード記載例

わたしの目標

番号	内容
1	自分で決めた体操をする。
3	ぶくぶくうがい、がらがらうがいをする

氏名

目標に取組んだら、枠の中に○を描く、シールを貼る等して自由に記録しましょう