

※お手数ですが4月17日(水)に担任へ提出して下さい。

組 氏名

睡眠・メディア・うんち カード

日付\時間	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	
記入例	—	💩							—						〰 テレビ		—	—	—	—	—	—	—	—	—
13	土																								
14	日																								
15	月																								
16	火																								

↑子供が眠った時間帯に直線(—)を、電子メディア(テレビ・DVD・スマホ・タブレット等)利用時間には波線(〰)を引いて下さい。↑
うんこが出た時間帯に「うんこマーク」💩を書きましょう。

熊本県では、県民みんなで子どもの育ちを支え、すべての子どもが、いつも生き生きと輝く熊本の実現を目指し、「熊本県子ども輝き条例」を平成19年に制定しました。その中で、県民一人一人が、それぞれの家庭や学校、職場、事業所などで、自分が子どものためにできることをする日として、毎月15日を「肥後っ子の日」と定め、普及啓発に努めています。皆さん、“肥後っ子”が元気に育つよう、身近にできることから始めてみませんか。(県の便りから)

大野保育園では、上記毎月15日の肥後っ子の日に合わせて生活カードを配布し、記入していただいています。家庭と園での生活リズムがバランス良く整えられているか等、普段の保育でも参考にさせていただいています。お手数かとは思いますが、ご協力をお願い致します。また、睡眠、食事、遊び等一日を通した生活リズムを整えることは、心身の健康づくりの基礎と言われています。乱れがちな週末週明けの生活リズムを整えるきっかけになるといいなと思います。