

※お手数ですが8月19日(月)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		—	—	—	—	—	—	—	—
10	土																							
11	日																							
12	月																							
13	火																							
14	水																							
15	木																							

↑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。

毎月の生活カードのご協力、ありがとうございます。朝食をしっかり食べている子と食べていない子の差が大きくありましたので、毎日しっかり食べる事が出来るようになる事が理想ですね！今月はお盆期間中という事で、連休の方も多いかと思います。生活リズムを整えて、熱中症や感染症を予防しながら、楽しいお休みを過ごしましょう！裏面は睡眠について載せています。是非ご参考にされてください。