

※お手数ですが1月17日(金)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		—	—	—	—	—	—	—	—
11	土																							
12	日																							
13	月																							
14	火																							
15	水																							
16	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。

いよいよ新年のスタートですね。年末年始で乱れた生活リズムを整えながら過ごしていきましょう！今年はインフルエンザも感染力が強く、流行しやすい型が多いそうです。ウイルスに負けないように、早寝・早起き・朝ウンチで抵抗力をつけていきましょう。