

※お手数ですが12月19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			💩													〰			〰							
13	土																									
14	日																									
15	月																									
16	火																									
17	水																									
18	木																									

↑子供が眠った時間帯に直線(ー)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、年末に近づいてきましたね！これからイベント毎が盛りだくさんになります。また、今年はインフルエンザも流行していますので、
しっかりと生活リズムを崩さず、体調を整えていきましょう！

保護者コメント欄

保育者コメント欄