早ね・早起きチャレンジカード　4・5・6年生用

年　　組　　番　名前

				記入例	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	合計
1	テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどを見たりしたりする時間は、全部合わせて 2 時間以下にする	できた	４点	４点	点	点	点	点	点
		できなかった	０点						
きのう、ねた時こくを書きましょう　→→→