

自分の寝た時間をグラフにしてみよう (睡眠日誌)

4・5・6年生用

しょうがっこう 小学校	がくねん 学年・クラス・番号	年	組	番	※ ひらがなでかきましょ なまえ
----------------	-------------------	---	---	---	---------------------

めあて



() がっ 月	ひつけ 日付	ようび 曜日	ね 寝た時刻	じこく 時刻	夜												昼												お 起きた時刻	じこく 時刻	朝、自分で 起きましたか はい・いいえ				
					4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3				4			
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		はい
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		いいえ
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		はい
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		はい
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		はい
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		はい
					30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		はい

ふ
かえ
振り返り

か かつ
書き方

した れい きにゆう
下の例をみて 記入してみましよう

めあて

※起きた時刻の日付を書きます

(5)月		夜											昼				起きた時刻	朝、自分で 起きましたか はい・いいえ												
ひづけ 日付	ようび 曜日	ね 寝た時刻	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5			6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	
9	月	8:00																											6:30	はい いいえ
10	火	8:15																											7:00	はい いいえ
11	水	9:00																											6:45	はい いいえ
12	木	8:30																											6:15	はい いいえ
13	金	10:00																											7:15	はい いいえ
14	土	10:45																											9:00	はい いいえ
15	日	11:00																											10:00	はい いいえ

② 8日(日) 夜の寝た時刻

③ ていねいにぬりつぶす

① 9日(月) 朝の起きた時刻

④ 朝、自分で起きましたか

※夕方、ご飯の前に寝ています

※途中で起きています

※お昼寝をしています

ひ かつ
振り返り

- ① その日の朝の起きた時刻を書き、グラフに線を入れましよう
- ② 前日の夜の寝た時刻を書き、グラフに線を入れましよう
- ③ グラフをていねいに塗りつぶします
- ④ その日の朝、自分で起きたか はい・いいえ に○をつけましよう

