

自分の寝た時間をグラフにしてみよう (睡眠日誌)

中学生用

中学校	学年・クラス・番号	年	組	番	※ ひらがなで記入 名前
-----	-----------	---	---	---	-----------------

目 標

()月		夜												昼												朝、自分で 起きましたか				
日付	曜日	寝た時刻	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	起きた時刻	はい・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		はい いいえ
																														はい いいえ
																														はい いいえ
																														はい いいえ
																														はい いいえ
																														はい いいえ

振り返り

