

すいみんひょう か かた  
【睡眠票の書き方】

- 寝ている時間を黒鉛筆でいねいにぬりつぶす。
- 途中で目が覚めたときはその間をぬらない。
- 昼寝をした時も黒くぬりつぶす（学校での昼寝も記入する）。
- 朝食を食べ始めた時刻を▼で記入する。
- 朝ごはんを食べた日、自分で起きられた日などに○をぬりつぶす。
- ふとんに入ってから、実際に寝るまでの時間に斜線（/）を入れる。
- 書けない場合は、日にちに×をつける。
- ふりかえりは、かならず書く（2週間後）。



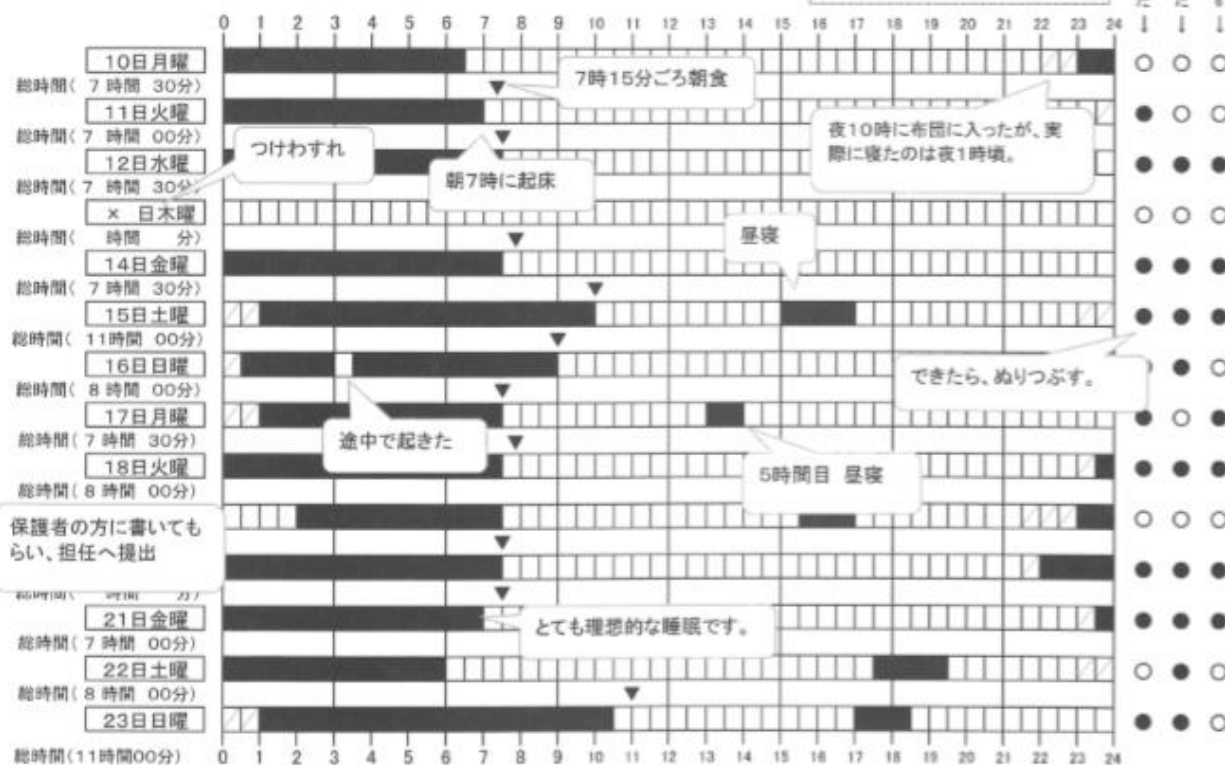
平成 年度 \_\_月 睡眠・朝食調査票

校 \_\_年\_\_組\_\_番 氏名 \_\_みほん

目標

ねる時刻 10時00分  
おきる時刻 7時00分

自分で起きられた日、朝ごはんを食べた日



睡眠・朝食調査票

平成\_\_年度 \_\_月

校 \_\_年\_\_組\_\_番 氏名

目標

ねる時刻 \_\_時\_\_分  
おきる時刻 \_\_時\_\_分

自分で起きられた日、朝ごはんを食べた日

