



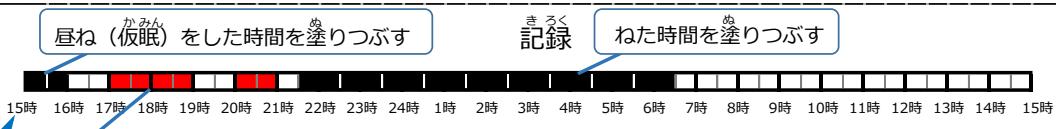
すいみん きき 睡眠&デジタル機器チェックシート



()年()組()番()


1週間連続で睡眠時間とデジタル機器の画面を見た時間を記入します。

例 日にち 11/6(月) ゆうがた 夕方スタート



ねた時間	おきた時間	デジタル機器の画面を見た時間	ねる直前のデジタル機器
21時30分	6時30分	3時間0分	○

日にち	きろく 記録	ねた時間	おきた時間	デジタル機器の画面を見た時間	ねる直前のデジタル機器
/ () 【1日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	
/ () 【2日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	
/ () 【3日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	
/ () 【4日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	
/ () 【5日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	
/ () 【6日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	
/ () 【7日目】	15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時	時 分	時 分	時間 分	

気づいたこと 

すいみん 睡眠パターン

「睡眠パターンを知ろう！」を見て、A~E どれにあてはまるか記入しよう→

おうちの人からのコメント 