睡眠日誌（すいみんにっし）

学年・クラス	年　　組	名まえ	

日付	就寝時刻	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	起床時刻

記入例

日付	就寝時刻	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	起床時刻
18 (月)	22:00																										8:30
19 (火)	23:30																										8:00
20 (水)	0:00																										8:00
21 (木)	21:30																										7:00
22 (金)	0:00																										8:00
23 (土)	23:30																										10:00
24 (日)	1:30																										9:00

記入例を参考に、

あなたの１週間の睡眠時間

（就寝時間と起床時間を含む）

を記入してください。