

睡眠チェックシート

学校名	
フリガナ	
氏名	

注意事項

- ・記入例に従い、マークしてください。
- ・訂正する場合は消しゴムで消してください。

目標① _____

目標② _____

目標③ _____

すでにできている・・・○ 頑張ればできそう・・・△ できそうもない・・・×

月		朝食	目標①	目標②	目標③
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				
—	—				
└	日()				

自由記入欄 (寝るのが遅くなった理由や、体調について書いてください)
