




# 睡眠表

年 月 (休日または仕事・学校を休んだ日は曜日を○で囲む) 氏名 \_\_\_\_\_

日	午前											午後											1日の睡眠時間の合計						
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
月																													
火																													
水																													
木																													
金																													
土																													
日																													
月																													
火																													
水																													
木																													
金																													
土																													
日																													

記入例

月																														
---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 眠っていた
  うとうとしていた
  布団にいた