



ぐっすり寝た時間...■	家でネット・スマホ等をした時間...▼
うつらうつら寝た時間...///	趣味を楽しんだ時間(ネット・スマホ等以外)...▽
食事をした時間...●	外出した時間(買い物や散歩など)...◎
学校にいた時間...○	習い事をした時間(学習塾やダンスなど)...☆
家で勉強した時間...◇	アルバイトをした時間...△
運動した時間...◆	(.)...
お風呂に入った時間...♨	(.)...
薬を飲んだ時間...★	* 計りたい項目を記入してください↑

【 年 月 】

* 計りたい項目を記入してください↑

時間 日/曜日	<午前>						<午後>						<夜>						睡眠 合計	食事 回数	家事 時間	勉強 時間						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23					0	1	2	3	4	5
記入例	●	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▼	●	◇	▽	▼	▼	♨	///					6	3		
規則正しい子どもの例																												
3 月	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	2	1
4 火	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	1	3
5 水	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	1	3
6 木	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7	3	1	1
7 金	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	1	3
8 土	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7	3	2	0
9 日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	3	3
10 月	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	3	2
11 火	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	1	3
12 水	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7	3	1	3
13 木	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	3	1	1
14 金	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	3	1	3	
15																												
不規則な子どもの例																												
17 月																												
18 火																									9	2	14	0
19 水																									8	1	1	0
20 木																									12	2	7	0
21 金																									4	1	8	0
22 土																									6	2	4	0
23 日																									9	2	1	0
24 月																									6	2	9	0
25 火																									3	2	9	0
26 水																									7	2	1	0
27 木																									8	2	1	0
28 金																									3	2	1	0
29 土																									4	2	1	0
30 日																									6	1	1	0
31 月																									8	2	1	0