

生活リズム

ふだんのおおよその日課

作成日 年 月 日 歳

平日

時分



起床

就寝

- ・ 寝起き (よい・あまりよくない・いつもわるい)
- ・ 寝付き (よい・なかなか寝ない)

備考

休日

時分



起床

就寝

- ・ 寝起き (よい・あまりよくない・いつもわるい)
- ・ 寝付き (よい・なかなか寝ない)

備考

生活リズム（つづき）

長期休暇（夏休みや春休みなど）のおおよその日課

作成日 年 月 日 歳

時分

起床

就寝

備考

< >のおおよその日課

作成日 年 月 日 歳

時分

起床

就寝

備考