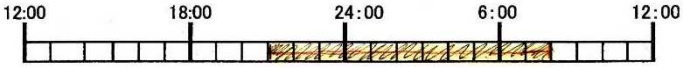
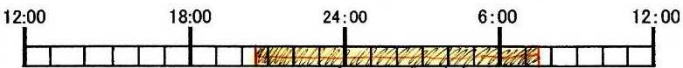




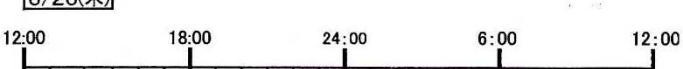





睡眠についてのアンケート

睡眠についてのアンケートにご協力をお願いします。
お子さんの睡眠時間に色を塗ってください。

10日間合計目標睡眠時間
100時間

6/20(金)		夜の睡眠時間 11 時間 昼寝の時間 0 時間
6/21(土)		夜の睡眠時間 11 時間 昼寝の時間 0 時間
6/22(日)		夜の睡眠時間 11 時間 昼寝の時間 0 時間
6/23(月)		夜の睡眠時間 10.5 時間 昼寝の時間 0 時間
6/24(火)		夜の睡眠時間 10 時間 昼寝の時間 0 時間
6/25(水)		夜の睡眠時間 10.5 時間 昼寝の時間 0 時間
6/26(木)		夜の睡眠時間 11 時間 昼寝の時間 0 時間
6/27(金)		夜の睡眠時間 11 時間 昼寝の時間 0 時間
6/28(土)		夜の睡眠時間 9.5 時間 昼寝の時間 0 時間
6/29(日)		夜の睡眠時間 11 時間 昼寝の時間 0 時間
		夜の睡眠時間 合計 106.5 時間

このアンケートに取り組んで、何か気付いたことはありますか？
また、安眠のために何か取り組んでいることはありますか？

締め切り 7月2日(水)