

毎日、詳細に記録しましょう。
睡眠時間は青、勉強時間は赤で塗りましょう。

自己管理シート

50分勉強して10分休憩するなど、
メリハリをつけて取り組みましょう。
(授業再開後、50分集中できるように!)

前日の夜からの睡眠時間。(お昼寝も含む)

クラス () 番号 () 氏名 ()

日付	一日の流れ																								起きた時間	睡眠時間	勉強時間	勉強内容(具体的に)	身体活動内容	家事労働内容	
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時		時間	時間			
一行コメント																															
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	:	時間	時間			
一行コメント																															
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	:	時間	時間			
一行コメント																															
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	:	時間	時間			
一行コメント																															
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	:	時間	時間			
一行コメント																															
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	:	時間	時間			
一行コメント																															