

生活ダイアリー (年 月)

日付 (曜日)	朝起きた時刻	夜寝た時刻	午前						午後						昼寝 (分)	自由記入欄
			6 12						18							
記入例 1(月)	7時	24時	← 寝ていた → 朝食 → ウォーキング → 図書館 → 夕食 → テレビとゲーム →												30分	「一日中ねむかった」「よく活動できた」など
1 ()																
2 ()																
3 ()																
4 ()																
5 ()																
6 ()																
7 ()																

あせらずにコツコツ続けていきましょう
 みつだクリニック