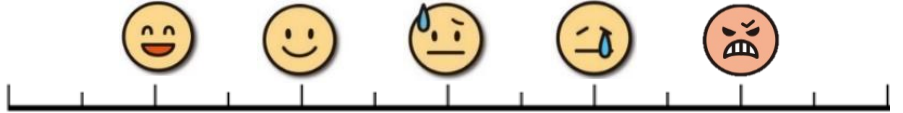


月 日 ()曜日 時 分

- ・就寝時刻 _____ : _____ ・起床時刻 _____ : _____
- ・すぐに眠れましたか? (はい いいえ) ・途中で起きましたか? (はい いいえ)
- ・よく眠れましたか? (寝た ・ 普通 ・ 寝ていない) ・寝ているときに、夢を (みた ・ みていない)
- ・今の気持ちを教えてください。



時間	予定(しようと思っていること)	したこと
1		
2		
3		
4		
昼		
5		
6		
部活		

今の気持ちを教えてください。



帰る時

今日の振り返りや今の気持ちを書きましょう。






○今の自分の気持ちや状態に合わせて今日の予定を書きましょう。






○予定に限らず困ったら先生に相談しましょう。

月 日 時 分

受け取った先生

担任の先生

月 日 ()曜日 時 分
・就寝時刻 _____ : _____ ・起床時刻 _____ : _____ ・すぐに眠れましたか? (はい いいえ) ・途中で起きましたか? (はい いいえ) ・よく眠れましたか? (寝た ・ 普通 ・ 寝ていない) ・寝ているときに、夢を (みた ・ みていない) ・今の気持ちを教えてください。
    

	今の気持ちを教えてください。
	    
帰る時	今日の振り返りや今の気持ちを書きましょう。 <hr/> <hr/>

(A5版裏面)

時間	予定	時間	予定
1		昼	
2		5	
3		6	
4		部活	

○今の自分の気持ちや状態に合わせて今日の予定を書きましょう。

○予定に限らず困ったら先生に相談しましょう。

受け取った先生

担任の先生

月 日 時 分