高等部1年1組・2組　作業コース

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

★夏休みに引き続き、早寝早起きを心がけましょう！

毎日、起きた時刻、食事の時刻、入浴時刻、寝た時刻を記入しましょう。

日にち	起きた時刻	食事の時刻 (朝)	入浴時刻	寝た時刻
(例)8/25 (水)	6:30	7:30	２０：００	２２：００