

	(例) 5月20日 (木)	月 日 ()	月 日 ()
	5	5	5
	6	6	6
	7	7	7
	8	8	8
	9	9	9
	10	10	10
	11	11	11
	12	12	12
	13	13	13
	14	14	14
	15	15	15
	16	16	16
	17	17	17
	18	18	18
	19	19	19
	20	20	20
	21	21	21
	22	22	22
	23	23	23
	0	0	0
	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
	4	4	4

(例) 5月20日 (木)

月 日 ()

月 日 ()

5

6 起床 (20分) 着替え (10分)

7 朝食 (15分)
家を出る (バス)

8 学校に着く
学校

9

10

11

12

13

14

15

16 学校を出る (バス)
習い事

17

18

19 帰宅、夕食 (20分)

20 テレビ、動画 (70分)
風呂掃除 (5分)

21 入浴 (40分)
宿題 (90分)

22

23 明日の準備、動画 (20分)
ベッドに入る

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

0

1

2

3

4