

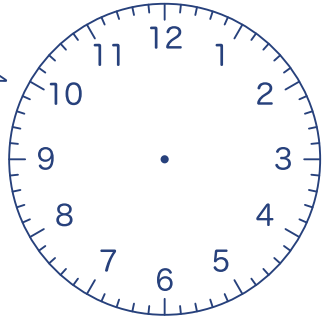
# ぐっすりチェック カレンダー

はじめよう  
眼育®

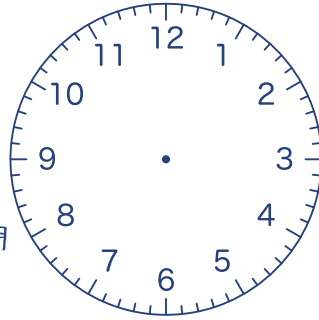
よるね じかん  
夜寝る時間

あさお じかん  
朝起きる時間

ぐっすり  
もくひょう  
目標

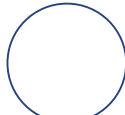


もくひょうすいみんじかん  
目標睡眠時間



がっ  
月

時 分



じかん  
時間

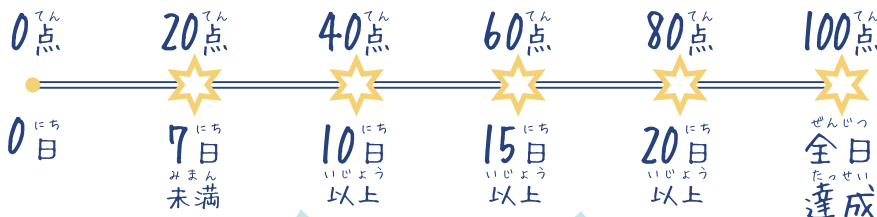
時 分

なまえ  
名前

Blank space for writing the name.

Monday / 月	Tuesday / 火	Wednesday / 水	Thursday / 木	Friday / 金	Saturday / 土	Sunday / 日

もくひょうたっせい  
目標達成  
チェック



よく  
できました!

点