

	/	/	/	/	/	/	/
	月	火	水	木	金	土	日
2:30~6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30~2:00							

左の欄に正確な時間、右に「小」「大」を書き、粗相の場合は○で囲む。
睡眠時間は斜線で塗りつぶす。

	/	/	/	/	/	/	/
	月	火	水	木	金	土	日
2:30~6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30~2:00							

左の欄に正確な時間、右に「小」「大」を書き、粗相の場合は○で囲む。
睡眠時間は斜線で塗りつぶす。