

## ～データから生活リズムを見つめ直す～

◆ 自分の「ふだん」の睡眠について振り返ろう。

※ 「ふだん」・・・平日（月～金）の普通に学校のある日

	自分	全国平均	なかにしくん
起床時刻	5時30分 6時 6時30分 7時 7時30分		5時30分 <input type="checkbox"/> 6時 6時30分 7時 7時30分
就寝時刻	21時30分 22時 22時30分 23時 23時30分		21時30分 22時 22時30分 <input type="checkbox"/> 23時 23時30分
睡眠時間	6時間 7時間 8時間 9時間 10時間	全国    岐阜県	6時間 <input type="checkbox"/> 7時間 8時間 9時間 10時間

---



---



---