

【(3h+α)の時間の使い方がカギ】

【(3h+α)の時間の使い方がカギ】

もう一息！ ◎よく頑張っていますね！

		4時間以下	4時間30分以下	5時間以下	5時間30分以下	6時間以下	6時間30分以下	7時間以下	7時間30分以下	8時間以下	8時間30分以下	9時間以下	9時間超	合計人数	
1年	睡眠	0	0	3	1	1	2	4	5	11	5	6	1	39	39/39
2年	睡眠	0	0	0	0	2	5	12	6	7	3	3	0	38	38/40
3年	睡眠	0	0	1	0	2	3	9	3	4	2	1	0	25	25/25

[illegible]

**【帰宅して夕食、入浴後の20:00～0:00
(4h+α)の時間の使い方がカギ】**

後期生？これでいいの？

▶ もう一息！

◎よく頑張っているぞ！

41/42
37/37
29/31

➡ もう一息！

41/42
37/37
29/31

※原因はコレ！家庭で何をしているのか？ルールはあるのか？

41/42
37/37
29/31

少なすぎ！睡眠で記憶定着！

寝過ぎ！

41/42
37/37
29/31

通信機器について

41/42
37/37
29/31

※ ④「持っていない」の人数は、(1)の④「持っていない」の人数と一致すること。

40/42
37/37
29/31

正态分布

41/42
37/37
29/31

41/42
37/37
29/31

※何でも結構！興味ある分野から！新聞も！

41/42
37/37
29/31

❖わからないままではだめ、その日のうちに質問を！

41/42
37/37
29/31