

私の1日の記録

<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>
<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>
<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>
<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>
<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>
<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>
<p>/</p> <p>曜日</p> <p>天気 晴れ 曇り 雨</p>	<p>働いた時間</p> <p>時から 時まで</p> <p>時間</p>	<p>今日のUNKO</p> <p>有り 無し</p> <p>(バナナ1本以上)</p>	<p>睡眠時間</p>	<p>寝付き</p> <p>30分以内 1時間以内</p> <p>悪い</p>	<p>散歩など運動</p> <p>30分以上 無し</p> <p>歩いた</p>	<p>夜8時以後の刺激</p> <p>コーヒー 紅茶 杯</p> <p>アルコール ミリグラム</p>	<p>いいこと 強く思い出す</p>	<p>嫌なこと ここにしまう</p>