

ひつよう じかん ひつよう じかん
イヤーマフが必要な時間と、必要ではない時間を
き 決めておきましょう。



じかん 時間	○をつけよう
7:00	●
8:00	●
9:00	●
10:00	●
11:00	●
12:00	●
1:00	●
2:00	●
3:00	●
4:00	●
5:00	●
6:00	●
7:00	●
8:00	●
9:00	●
10:00	●