どちらにもバンドの番号を記載

測定ID　No.

項目	記述欄	記入例
測定時満年齢（学年）		17（高1）
性別		男性
メモ		○月△日から□日まで装着せずに生活した
連絡先		←自分のバンドの番号を書いてください。

【生活の記録】※分かる範囲で記入してください。記入できないところがあっても構いません。

日付												
起床時間												
就寝時間												
その他（外したり、普段の生活と違うことがあったりしたときに記入）												