

# 睡眠日誌

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_様

※分かる範囲で構いません

月/日	曜日	時間												睡眠時間	夜間の覚醒数	起床時の気分	備考
		12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10				
例1/1	月		⇔	■					///	■	■		⇔	6	2	△	

睡眠(居眠り・昼寝を含む) ( ■ )  
 目覚めていたが布団に横になっていた時間 ( /// )  
 眠気があった時間(⇔) 睡眠薬を服用した時間(×)  
 起床時の気分; 良い、すっきりしている(◎)、普通(O)、やや悪い(△)、悪い、眠い、だるい(×)

詳しい書き方の説明はこちら →

