

睡眠日誌

ID _____ 名前 _____

睡眠日誌のつけかた<1日1回、睡眠、眠気を思い出してつけてください>

- 眠っていた時間帯を塗りつぶしてください
- ▨ 床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線を引いてください
- ↔ 眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
- × 服薬した時刻に×印をつけてください
- ビール・焼酎などアルコールを摂取した時刻に○印をつけてください
- ▲ コーヒーを飲んだ時刻に▲印をつけてください

明かりを消してから眠る
までにかかった時間

床のうえで目覚めていた
時間を除いた正味の時間

	午前						午後						午前												
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
記入例	■							↔								×	▨						▨		

眠るまでの時間 (分)	睡眠時間 (時間 分)	目が覚めた 回数	アルコール コーヒー
60分	6時間30分	1回	ビール350ml1本

/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									

/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
/ ()																									
