

# 睡眠日誌

日頃の生活の状況や睡眠状態を今日から記録し、  
次回の受診の際に持参して下さい。



	PM											AM											目覚めた時の気分	
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
11 / 1 (月)	← 寝床に入っていた時間											← 寝床に入っていた時間											爽・普・眠	コーヒー 2杯 チョコ 1個
	← 寝床に入っていた時間											← 寝床に入っていた時間											爽・普・眠	

- 眠っていた (塗りつぶし)
- 眠気があった時間 (斜線)
- ↔ 寝床に入っていた時間
- ⊙ 薬の服用
- 飲食 (食事・軽食など)
- × トイレ (就寝中に行った分)
- カフェイン摂取量

気が付いた事や感じたことを記入して下さい。  
\* 学校行事 (試験・運動会など) や出張・旅行 etc.  
\* その日の体調・気分 etc.

【コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶、コーラ、ココア、チョコレート、栄養ドリンク、エナジードリンク など】

**\* 本日 貸出したもの \***



ID 氏名

---

