

睡眠記録表

お名前 _____ 年 / 月 _____ 目標の睡眠時間 _____

就寝から起床までを塗りつぶしてください																												睡眠の質		メモ（起床時の体調など）																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
日	18	21					0	3					6	9					12					15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													</

使い方：眠っていた時間帯を塗りつぶします。青い線が深夜0時です。睡眠の質は とてもよく眠れた ○まずまず あまり眠れない ×ほとんど眠れない で記入。