

睡眠日誌



岡崎メイツ腎・睡眠クリニック

名前: _____

目標就寝 _____ : _____ → 起床 _____ : _____ 時間

	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	合計時間											
	午後												深夜	午前											
月 日 ()	自由記入欄																								
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									

	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	合計時間											
	午後												深夜	午前											
月 日 ()	自由記入欄																								
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									
月 日 ()																									

平均睡眠時間: _____ 時間 / 日

記入例

	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	合計時間											
	午後												深夜	午前											
月 日 ()	自由記入欄													6											
	夕食で晩酌 × 3回トイレに起きた																								

■ 眠っていた(塗りつぶし)

▨ 床に着いたが目が覚めていた(斜線)

←→ 強い眠気(矢印)

× 睡眠薬服用

※自由記入欄には、睡眠について気が付いた事を記入 (例)夜間に目が覚めた回数など

睡眠日誌はここから印刷可能です。 →

