1週間の睡眠日誌

睡眠ライフスタイルプランナー

月日/時刻			午前												午後												睡眠時間	夜間覚醒数	起床時の気分
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
/	月	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		
/	火	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		
/	水	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		
/	木	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		
/	金	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		
/	土	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		
/	日	睡眠																											
		食事	間食した時間・内容						朝食　時　分						昼食　時　分						夕食　時　分						備考		

ご利用方法

【記入の仕方】　※2週間～1ヶ月を目安につけましょう。

■　睡眠　塗りつぶし

///　眠気を感じた時　斜線

⇔　寝床についた時　矢印

●　外出した

▲　運動した

◇睡眠時間
例）　6.5時間

◇夜間覚醒数
例）　3回

◇起床時の気分
5：スッキリ
4：まぁまぁスッキリ
3：普通
2：あんまりよくなかった
1：起き上がるのに15分以上かかった

◇間食
何時に何を食べたかを記載
例）クッキー・和菓子

◇食事
食べた時刻
例）●時●分
食べた内容
例）ごはん・味噌汁・サラダ・漬物