

# 睡眠日誌

快眠スタート  
WEBサイト



月/日 (曜日)	3	(午前) 6	9	(正午) 12	15	(午後) 18	21	24	眠気	特記事項 (仕事、体調など)
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										

月/日 (曜日)	3	(午前) 6	9	(正午) 12	15	(午後) 18	21	24	眠気	特記事項 (仕事、体調など)
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										
/										
( )										

## 記入例

月/日 (曜日)	3	(午前) 6	9	(正午) 12	15	(午後) 18	21	24	眠気	特記事項 (仕事、体調など)
5/1 (金)									6	アルバイト 夜間トイレ1回
5/2 (土)									8	かぜ気味 ◎かぜ薬 (薬名○○○○)
5/3										

## 【眠りの状態】



【眠気】 起きたときの眠気を10段階で記入：非常に眠い(10)～完全に目が覚めている(1)