

睡眠日誌 - 記入例 -

年 月 氏名 _____

(午前)

(午後)

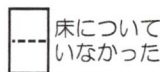
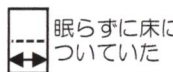
気分

活動・体調

日	0	2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12	気分 (-2 ~ 2)	活動・体調
1日(月)	[睡眠記録]												0		
2日(火)	[睡眠記録]												-1		
3日(水)	[睡眠記録]												0	出張	
4日(木)	[睡眠記録]												0	↓	
5日(金)	[睡眠記録]												1	生理、頭痛	
6日(土)	[睡眠記録]												0	旅行	
7日(日)	[睡眠記録]												1		
8日()															
9日()															
10日()															
11日()															
12日()															
13日()															
14日()															
15日()															
16日()															
17日()															
18日()															
19日()															
20日()															
21日()															
22日()															
23日()															
24日()															
25日()															
26日()															
27日()															
28日()															
29日()															
30日()															
31日()															

《記入方法》

◇ 眠りの状態



◇ 気分の状態

(-2) ひどく悪い

(-1) 少し悪い

(0) 普通

(1) 好調

(2) 絶好調

◇ 活動・体調

旅行、出張、頭痛、だるさ、生理痛など、気になることがあれば記入。

《服薬の記録》

服用時刻にマークを入れてください。

例) ○ マイスリー1錠

▲ パファリン1錠

睡眠日誌

年 月 氏名 _____

	(午前)					(午後)					気分					活動・体調		
	0	2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12	-2	-1		0	1
1日 ()																		
2日 ()																		
3日 ()																		
4日 ()																		
5日 ()																		
6日 ()																		
7日 ()																		
8日 ()																		
9日 ()																		
10日 ()																		
11日 ()																		
12日 ()																		
13日 ()																		
14日 ()																		
15日 ()																		
16日 ()																		
17日 ()																		
18日 ()																		
19日 ()																		
20日 ()																		
21日 ()																		
22日 ()																		
23日 ()																		
24日 ()																		
25日 ()																		
26日 ()																		
27日 ()																		
28日 ()																		
29日 ()																		
30日 ()																		
31日 ()																		

《記入方法》

- ◇ 眠りの状態
 - くっすり眠った
 - うとうとしていた
 - 眠らずに床にっていた
 - 床についていなかった
- ◇ 気分の状態 (-2) ひどく悪い (-1) 少し悪い (0) 普通 (1) 好調 (2) 絶好調
- ◇ 活動・体調 旅行、出張、頭痛、だるさ、生理痛など、気になることがあれば記入。

〈服薬の記録〉

服用時刻にマークを入れてください。
 例) ○ マスリー1錠
 ▲ パファリン1錠

大阪梅田睡眠クリニック