

# 睡眠日誌

氏名 睡眠 太郎

布団に入ってから眠る

塗りつぶした時

2016年 正	1	14	16	18	20	22	夜中 24	2	4	6	8	10	正午 12	入眠時間	起床時 気分	総睡眠時間
例														30	-1	8時間 0分
10月 1日( )																時間 分
2日( )																時間 分
3日( )																時間 分
4日( )																時間 分
5日( )																時間 分
6日( )																時間 分
7日( )																時間 分
8日( )														30分	0	9時間 00分
9日( )																時間 分
10日( )																時間 分
11日( )																時間 分
12日( )																時間 分
13日( )																時間 分
14日( )																時間 分
15日( )														1分	0	9時間 00分
16日( )														1分	-2	6時間 00分
17日( )														60分	-1	10時間 00分
18日( )														0分	0	4時間 00分
19日( )														45分	-1	8時間 00分
20日( )																時間 分
21日( )																時間 分
22日( )																時間 分
23日( )																時間 分
24日( )																時間 分
25日( )																時間 分
26日( )																時間 分
27日( )																時間 分
28日( )																時間 分
29日( )															0	時間 分
30日( )																時間 分

昼寝していた為、塗りつぶし。

夜寝ていて、途中で起きてしまったら、間を空けてまた寝た所から塗る。

眠気があったところは、斜線で塗る

朝起きたときの気分を下の数値の当てはめ

眠りの状態 ぐっすり眠った うとうとしていた 眠らずに床にっていた 床にしていなかった

入眠時間(分) 寝床についてから眠るまでにかかった時間(単位は分で記入)

気分の状態 (+2)絶好調 (+1)好調 (0)普通 (-1)少し悪い (-2)ひどく悪い