

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	1	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	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	5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