

睡眠日誌

氏名 睡眠太郎

2018年 正午 ☀

🌙 夜中



正午

ここは日付が変わる

布団に入ってから
眠るまで(=かけ)の時間

おりのぶんけい
合計

日	時間												入眠時間	起床時 気分	総睡眠時間	
	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10				12
5月 1日 (水)				5:1P MI					5:1AM!							時間 分
2日 (木)				5:1P MI					5:1AM!							時間 分
3日 (木)														下にあと+2~2分		時間 分
4日 (金)														あてのめを書く		時間 分
5日 (土)														布団に入った時間ではなく、ねた時間		時間 分
6日 (日)														1分	0	8時間00分
7日 (月)														朝まで、1度も起きなかった		時間 分
8日 ()																時間 分
9日 ()																時間 分
10日 ()														5分	-1	7時間50分
11日 ()														トイレ等で途中で起きた		時間 分
12日 ()																時間 分
13日 ()														ねそじになった、眠気があった		時間 分
14日 ()																時間 分
15日 ()																時間 分
16日 ()														昼寝		時間 分
17日 ()														10分	0	7時間55分
18日 ()														20分	0	8時間40分
19日 ()																時間 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 ()																時間 分
30日 ()																時間 分
31日 ()																時間 分
例														30	-1	8時間 0分

眠りの状態 ぐっすり眠った うとうとしていた 眠らずに床にいた 床についていなかった

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