

睡眠・覚醒記録表 (2週間)

～質の良い睡眠のために重要なこと～

- ①起きたら部屋を明るく
- ②朝食は少しでも摂る
- ③午前と午後1日2回は外に出る
- ④お昼寝は30分以内にする
- ⑤入床・離床は同じ時間がベター
- ⑥週3回、30分以上の運動を行う
- ⑦夜のスマホ・TVは控える
- ⑧夜10時以降の食事は控える

氏名: _____

No. _____

月/日 (曜日)	夕方												深夜												早朝												アルコール	運動
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
例	睡眠ゾーン												■												▲												ビール350ml缶 焼酎2杯	散歩30分
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
()																																						
定期眠剤服用	■												睡眠中												中途覚醒													
入床した時	<												うとうと												トイレ覚醒													
離床した時	>																								△													
																																						スキヤン後カルテ