

# 1週間の睡眠日誌

睡眠ライフスタイルプランナー

月日/時刻		午前											午後											睡眠時間	夜間覚醒数	起床時の気分				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9				10	11		
/	月	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			
/	火	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			
/	水	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			
/	木	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			
/	金	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			
/	土	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			
/	日	睡眠																												
		食事	間食した時間・内容						朝食 時 分						昼食 時 分						夕食 時 分						備考			

【記入の仕方】 ※2週間～1ヶ月を目安につけましょう。

- 睡眠 塗りつぶし
- /// 眠気を感じた時 斜線
- ↔ 寝床についた時 矢印
- 外出した
- ▲ 運動した

- ◇睡眠時間  
例) 6.5時間
- ◇夜間覚醒数  
例) 3回

- ◇起床時の気分  
5: スッキリ  
4: まあまあスッキリ  
3: 普通  
2: あんまりよくなかった  
1: 起き上がるのに15分以上かかった

- ◇間食  
何時に何を食べたかを記載  
例) クッキー・和菓子

- ◇食事  
食べた時刻  
例) ●時●分  
食べた内容  
例) ごはん・味噌汁・サラダ・漬物