

286mm

睡眠・覚醒リズム表

ID:

氏名:

20

年

月

(午前)

(正午)

(午後)

特記事項

Day 1 Top

START (3:00?)

END (24:00?)

目 曜 日

3

6.00

9

12:00

3

6

9

12 眠気

(フルバイト、風邪など)

276mm

266mm

256mm

246mm

237mm

227mm

217mm

207mm

197mm

187mm

177mm

167mm

158mm

148mm

138mm

128mm

118mm

108mm

98mm

88mm

79mm

69mm

59mm

49mm

39mm

29mm

19mm

9mm

0mm

0mm

9mm

19mm

29mm

39mm

49mm

59mm

69mm

79mm

88mm

98mm

108mm

118mm

128mm

138mm

148mm

158mm

167mm

177mm

187mm

197mm

207mm

217mm

227mm

237mm

246mm

256mm

266mm

276mm

286mm

1日

2日

3日

4日

5日

6日

7日

8日

9日

10日

11日

12日

13日

14日

15日

16日

17日

18日

19日

20日

21日

22日

23日

24日

25日

26日

27日

28日

29日

30日

31日

眠りの状態

ぐっすり眠った

床にっていた時間

うとうと

眠れないまま

寝床にいた

睡眠薬服用

トイレ(夜間)

【眠気】:起床時の眠気を10段階評価で記入

非常に眠い(10) ~ 完全に目が覚めている(1)

Day 31 Bottom