

睡眠・覚醒リズム表

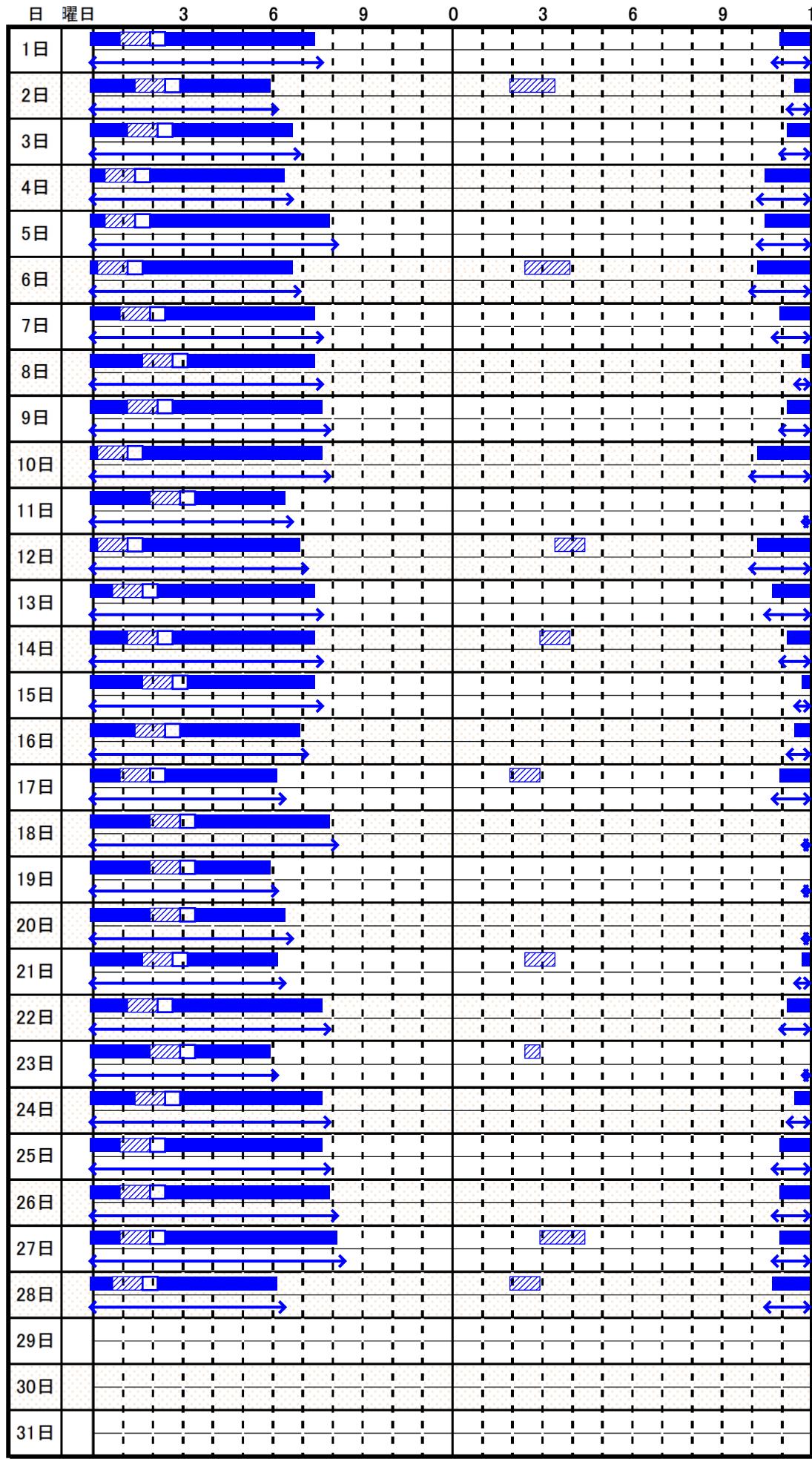
ID: harukag.2

氏名: Haruka Takahashi

2026年2月

特記事項

(アルバイト、風邪など)



眠りの状態



ぐっすり眠った

床についていた時間



うとうと

床についていた時間



眠れないまま

寝床にいた



▲ 睡眠薬服用

トレイ(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)