

睡眠・覚醒リズム表

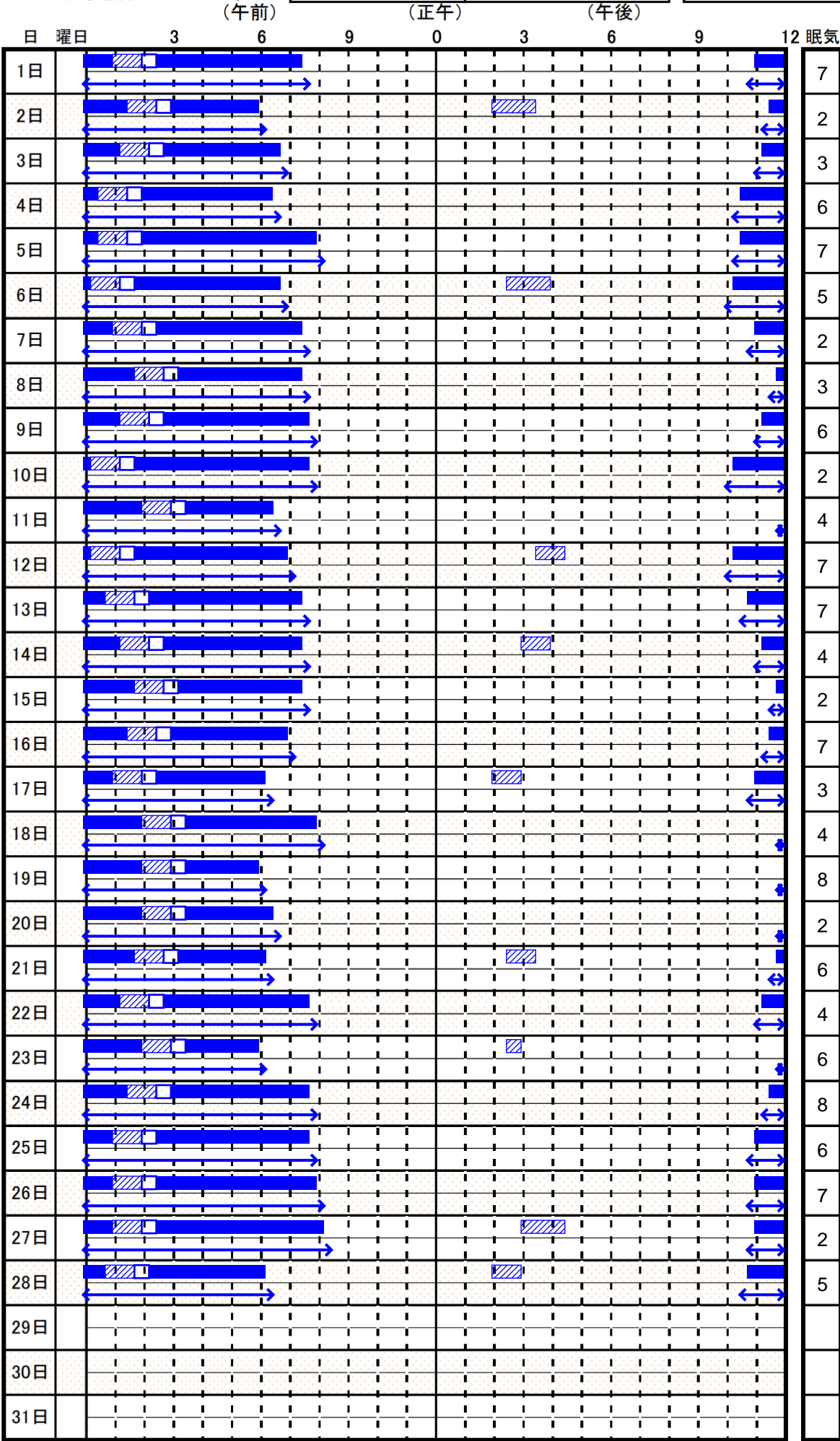
ID: harukag.2

氏名: Haruka Takahashi

20 26 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



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)