

# 睡眠表

年 月

(休日または仕事・学校を休んだ日は曜日を○で囲む)

氏名

殿

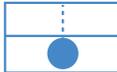
時刻 月 日	午 前												午 後												備考												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12											
月																																					
火																																					
水																																					
木																																					
金																																					
土																																					
日																																					
月																																					
火																																					
水																																					
木																																					
金																																					
土																																					
日																																					
(記入例) 4/10	 ぐっすり眠った  さつめい 眠った  さめた  うとうと  朝食												 昼食  飲んだ薬の種類と錠数  笑った時  金しばり												 夕食  脱力発作  笑った時  金しばり												ゆううつ、月経中、受診日、気分が悪く頭が重い

  
眠っていた  
(ぬりつぶし)

  
うとうと  
(斜線)

  
ふとんに  
入った時間

  
ふとんから  
出た時間

  
食事の時間

 脱力発作  
 金しばり

薬の服薬時刻  
○ ◎ □ × +  
などで表記してください