

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)

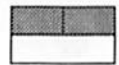
氏名

殿

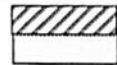
日	午前											午後											1日の睡眠時間の合計	備考(薬の副作用体調など)					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9			10	11			
月																													
火																													
水																													
木																													
金																													
土																													
日																													
月																													
火																													
水																													
木																													
金																													
土																													
日																													

(記入例)

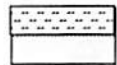
16	金		時間	分	朝から頭が重い。夕食後気分悪くA剤を飲まなかった。月経中
			8	45	



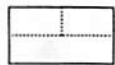
ぐっすり眠った
(赤でぬる)



うとうとしていた
(赤の斜線)



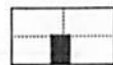
ぼんやりしていた
(赤の点線)



ハッキリ目が
さめていた



寝床にいた、
横になっていた



食事の時間
(手書きの場合
黒でぬる)



脱力発作



金縛り
(手書きの場合
△で記入)



服薬した
(手書きの場合
○で記入)



服薬しなかった
(手書きの場合 Xで記入)
(詳細を備考に記入)

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

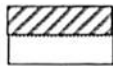
日	午前											午後											1日の睡眠時間の合計	備考(薬の副作用体調など)					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9			10	11			
月																													
火																													
水																													
木																													
金																													
土																													
日																													
月																													
火																													
水																													
木																													
金																													
土																													
日																													

(記入例)

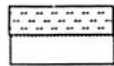
16	金													時間	分	朝から頭が重い。夕食後気分悪くA剤を飲まなかった。月経中
														8	45	



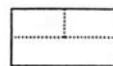
ぐっすり眠った
(赤でぬる)



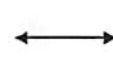
うとうとしていた
(赤の斜線)



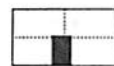
ぼんやりしていた
(赤の点線)



ハッキリ目が
さめていた



寝床にいた、
横になっていた



食事の時間
(手書きの場合
黒でぬる)



脱力発作



金縛り
(手書きの場合
△で記入)



服薬した
(手書きの場合
○で記入)



服薬しなかった
(手書きの場合 Xで記入)
(詳細を備考に記入)