

NO.	氏名	男	昭・平	年	月	日生
-----	----	---	-----	---	---	----

(時)

月	日	()	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													
月	日	()	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24													

朝のねおき	よる			ひるね			昼間の生活で気づいたこと、子供の状態、いつもとかわったことなど	睡眠中の状態で特に気づいたこと(夜泣き、夜尿、ねぼけ、いびき、はぎしりなど)	備考
	ねつき	ねぞう	ねむりのふかさ	ね返し	ねつき	ねぞう			

睡眠記録表の記入方法

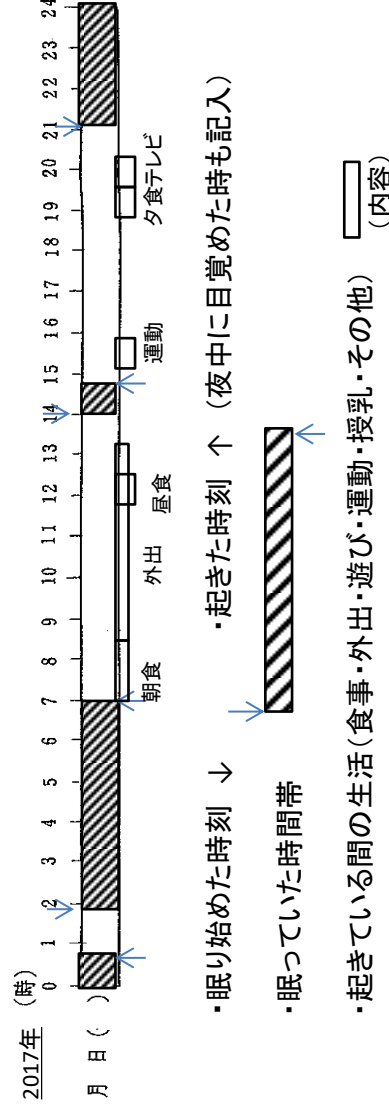
診察券番号

生年月日・年齢

No.	氏名	男	昭・平	年	月	日生
		女	満	才	か	月

〈睡眠記録の記入例〉

★月日の上に西暦の記入をお願いします。



・眠り始めた時刻 ↓

・眠っていた時間帯

・起きた時刻 ↑ (夜中に目覚めた時も記入)

・起きている間の生活(食事・外出・遊び・運動・授乳・その他) 内容

朝のねおき	よ			ひる			ね返り	睡眠中の状態で特に気付いたこと(夜なき、夜尿、ねぼけ、いびき、はぎしりなど)	備考
	ね	ぞう	き	ね	ぞう	き			
○	△	○	△	△	×	△	△	・夜泣き(夜中1時) ・布団からはみ出して寝ていた。(朝5時)	
○	×	△	○	△	○	△	△	・いつもより元気がなく静かだった。 ・食欲なし	
○	△	○	○	○	△	×	△	・寝た状態で特にならぬこと(夜なき、夜尿、ねぼけ、いびき、はぎしりなど)	
○	△	○	○	○	△	×	△	・夜泣き(夜中1時) ・布団からはみ出して寝ていた。(朝5時)	

・朝の寝起き: 機嫌よく起きた ○ 悪かった ×

・寝つき: 良かった ○ 悪かった ×

・ねぞう: 良かった ○ ぶつう △ 悪かった ×

・ねがえり: 多いと思う ○ ぶつう △ 少ないと思う ×

・眠りの深さ: 深いと思う ○ 浅いと思う ×

※1枚で2週間分記録できます。必ず毎日記録してください。

※記録が取れなかった日は日付けのところに「未記入」と書いてください。