



# 睡眠記録表の記入方法

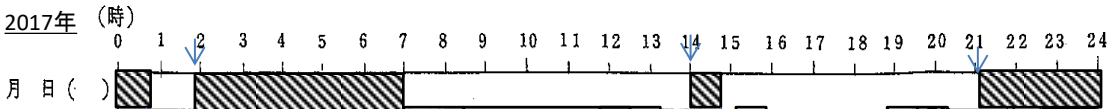
診察券番号

生年月日・年齢

№	氏名	男 女	昭・平 満 才	年 月 か月	日生
---	----	--------	------------	--------------	----

## 〈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 ↓
- ・起きた時刻 ↑ (夜中に目覚めた時も記入)
- ・眠っていた時間帯
- ・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	よる			ひるね			昼間の生活で気付いたこと、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	ね	ね	ね	ね	ね			
ねおき	ね	ね	ね	ね	ね	ね	・いつもより元気がなく静かだった。 ・食欲なし	・夜泣き(夜中1時) ・布団からはみ出して寝ていた。(朝5時)	
つぞき	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
きう	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
さ	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
う	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
か	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
さ	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
り	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
き	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
う	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
さ	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
り	ね	ね	ね	ね	ね	ね			
り	ね	ね	ね	ね	ね	ね			

- ・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 ○ ふつう △ 悪かった ×
- ・ねがえり: 多いと思う ○ ふつう △ 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。