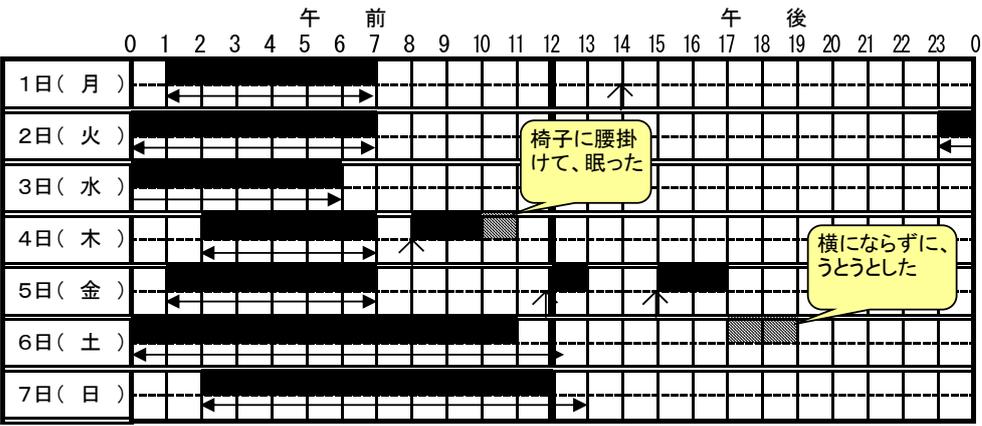


記入例 1

2010 年 3 月 氏名 関 光男

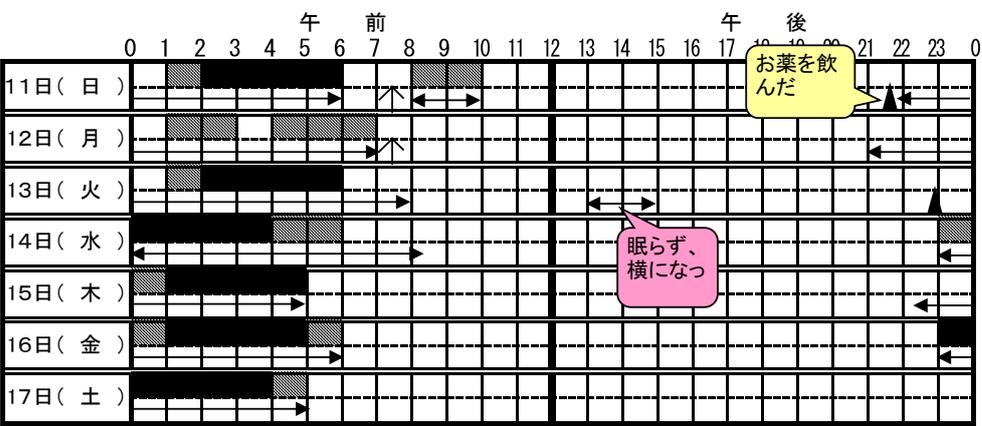


◻ 寝床にいた ◻ ぐっすり眠った ◻ うとうとしていた ◻ 眠っていない
 ◻ 横になっていた ◻ ◻ ◻ ◻
 ◻ 睡眠薬や寝つきを良くする薬、目覚めを保つ薬を飲んだ ◻ 眠気が強いとき ◻ 例 ◻ 寝床にいてうとうとしていた

1日の行動・活動内容	
日常生活で特に違うことをした時にも書いてください	
食後に眠くなったが、昼寝できなかった	
	床に入るのが遅くなった理由が分かる
残業で帰宅が遅くなる	
2泊で出張する(新幹線の中で眠る)	
出張の帰り	
1日家でごろごろ	
ビデオを観て夜更かし	

記入例2

2010 年 7 月 氏名 福島 康子



◻ 寝床にいた ◻ ぐっすり眠った ◻ うとうとしていた ◻ 眠っていない
 ◻ 横になっていた ◻ ◻ ◻ ◻
 ◻ 睡眠薬や寝つきを良くする薬、目覚めを保つ薬を飲んだ ◻ 眠気が強いとき ◻ 例 ◻ 寝床にいてうとうとしていた

1日の行動・活動内容	
日常生活で特に違うことをした時にも書いてください	
服薬したが、寝つき悪くうとうとした記憶のみ	
朝方トイレに行った後、眠れず昼寝をしようとしたが、できない	
1日中家に居る	
子供の遠足の準備で、早くに起きる	
水泳教室に行く	睡眠に影響を与えそうな出来事

記入例3

2010 年 12 月 氏名 野田 健一



◻ 寝床にいた ◻ ぐっすり眠った ◻ うとうとしていた ◻ 眠っていない
 ◻ 横になっていた ◻ ◻ ◻ ◻
 ◻ 睡眠薬や寝つきを良くする薬、目覚めを保つ薬を飲んだ ◻ 眠気が強いとき ◻ 例 ◻ 寝床にいてうとうとしていた

1日の行動・活動内容	
日常生活で特に違うことをした時にも書いてください	
学校に遅刻	
保健室で寝る	
中間テスト	
中間テスト	
中間テスト	
起きれず学校休む	行動内容が分かる
遅刻して出席	