

# 2週間の睡眠表

※この表はコピーして配布していただいてもかまいません。

## 記入例

寝ている時間帯をマーカーなどで塗り、その他、生活の様子などを書き込んでください。



右側の表は◎○△×で評価をつけてください。

あ お さ の あ さ の あ さ	あ お さ の あ さ の あ さ	あ お さ の あ さ の あ さ	ごはん				昼間、イライラしたり、不機嫌 だったりしていませんか？ それとも、元気でしたか？	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)がありましたか？
			あ	さ	あ	さ		
△	○	◎	○	○	◎	×	落ち着きのない様子でしたが 元気でした。	夜泣きが○時間ほど 続きました。

おなまえ		男・女	年	月生	満	才	か月																	
(時/午前)	(午後)																							
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 ( )																								

あ お さ の あ さ の あ さ	あ お さ の あ さ の あ さ	あ お さ の あ さ の あ さ	ごはん				昼間、イライラしたり、不機嫌 だったりしていませんか？ それとも、元気でしたか？	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)がありましたか？
			あ	さ	あ	さ		