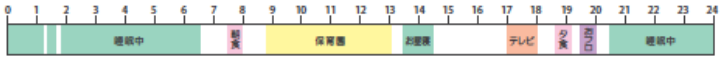
2 週間の睡眠表

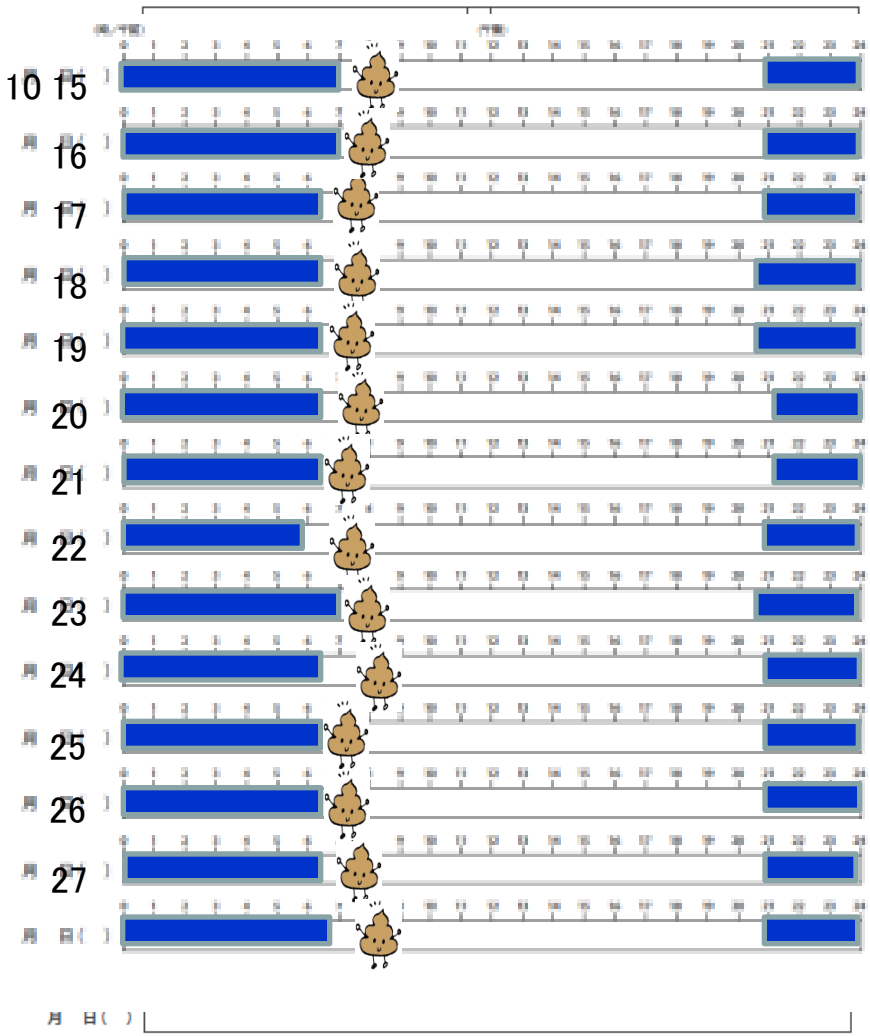
※この表はコピーして配布していただいてかまいません。

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。

あさのおき	よるのねつき	ねむりのふかさ	ごはん あさ	ごはん ひる	ごはん おやつ	ごはん よる	昼間、イライラしたり、不機嫌だったりしていましたか？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？
△	○	◎	○	○	◎	×	寝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。



あさのおき	よるのねつき	ねむりのふかさ	ごはん あさ	ごはん ひる	ごはん おやつ	ごはん よる	昼間、イライラしたり、不機嫌だったりしていましたか？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？