

毎日の睡眠を記録して、
よりよい生活リズムをつくろう！



睡眠記録表

年 月

.....

睡眠のポイント

- ✔ 毎日同じ時間に起きる
- ✔ 日中は太陽の光を浴びる
- ✔ 寝る前はスマホやテレビを控える
- ✔ リラックスして眠りにつく

メモ

.....
.....
.....



日付 (曜日)	寝た時間		起きた時間		睡眠時間		睡眠の質 (当てはまるものに○)					寝つき (当てはまるものに○)					メモ
	時	分	時	分	時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
2 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
4 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
5 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
7 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
9 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
10 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
11 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
12 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
13 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
14 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
15 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
17 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
18 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
19 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
20 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
21 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
22 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
23 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
24 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
25 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
27 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
28 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
29 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
30 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
31 ()	:		:		時間	分	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

今月のふりかえり

