



〈睡眠健康記録シート〉

◎ 良い ○ やや良い △ やや悪い × 悪い

例

日付	就寝時間	起床時間	睡眠時間	目覚めの良さ	寝付きの良さ	熟眠感	日中のパフォーマンス
12月1日(日)	23:00	7:00	8:00	○	×	◎	△
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				
月 日 ()	:	:	:				

