

睡眠日誌

お名前 _____

date . 21 . . 0 . . 3 . . 6 . . 9 . . 12 . . 15 . . 18 . .

例 9/3 (土)

←	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☀	◎	☺	☺	☺	☺	☺	☺	◎	☆
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

メモ
 昼食後ウトウトしたので15分ほど昼寝をした

1 週目

2 週目

3 週目

4 週目

date . 21 . . 0 . . 3 . . 6 . . 9 . . 12 . . 15 . . 18 . .

2 週目

3 週目

4 週目

date . 21 . . 0 . . 3 . . 6 . . 9 . . 12 . . 15 . . 18 . .

3 週目

4 週目

date . 21 . . 0 . . 3 . . 6 . . 9 . . 12 . . 15 . . 18 . .

4 週目

※快眠のアドバイス








起床後すぐに太陽や光目覚ましの明るい光を目から5分~30分浴びましょう。

昼寝は15時までで20分以下で。それ以上の時間は夜の睡眠に悪影響を与えます。

カフェインは眠気を醒ましてしまい8時間程度体内に残るので15時以降はカフェインを控えましょう。

寝る2時間前までには夕食を済ませましょう。

睡眠の記入例

 睡眠	 ウトウト	 活動	 布団にいた	 食事	 入浴	 光を浴びた
--	--	--	---	--	--	---

