

# 睡眠覚醒リズム票

年 月

氏名

		午 前												午 後												できごと・体や心の調子・など	
月	日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		0
	月																										
	火																										
	水																										
	木																										
	金																										
	土																										
	日																										
	月																										
	火																										
	水																										
	木																										
	金																										
	土																										
	日																										
4	5	月																									頭痛あり、夕方には治った。

- ① 上の段は眠っていた時間帯を塗りつぶします。 ②下の段には横になっていた時間帯を矢印で示します。
- ③ 症状(たとえば▲脱力発作、▽かなしぱり)、生活(たとえば○食事、△入浴)、薬の服用時刻などを記録してください。

# 睡眠覚醒リズム票

年 月

氏名

		午 前												午 後												できごと・体や心の調子・など		
月	日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		0	
	月																											
	火																											
	水																											
	木																											
	金																											
	土																											
	日																											
	月																											
	火																											
	水																											
	木																											
	金																											
	土																											
	日																											
4	5	月																									頭痛あり、夕方には治った。	

- ① 上の段は眠っていた時間帯を塗りつぶします。②下の段には横になっていた時間帯を矢印で示します。
- ③ 症状(たとえば▲脱力発作、▽かなしぱり)、生活(たとえば○食事、△入浴)、薬の服用時刻などを記録してください。