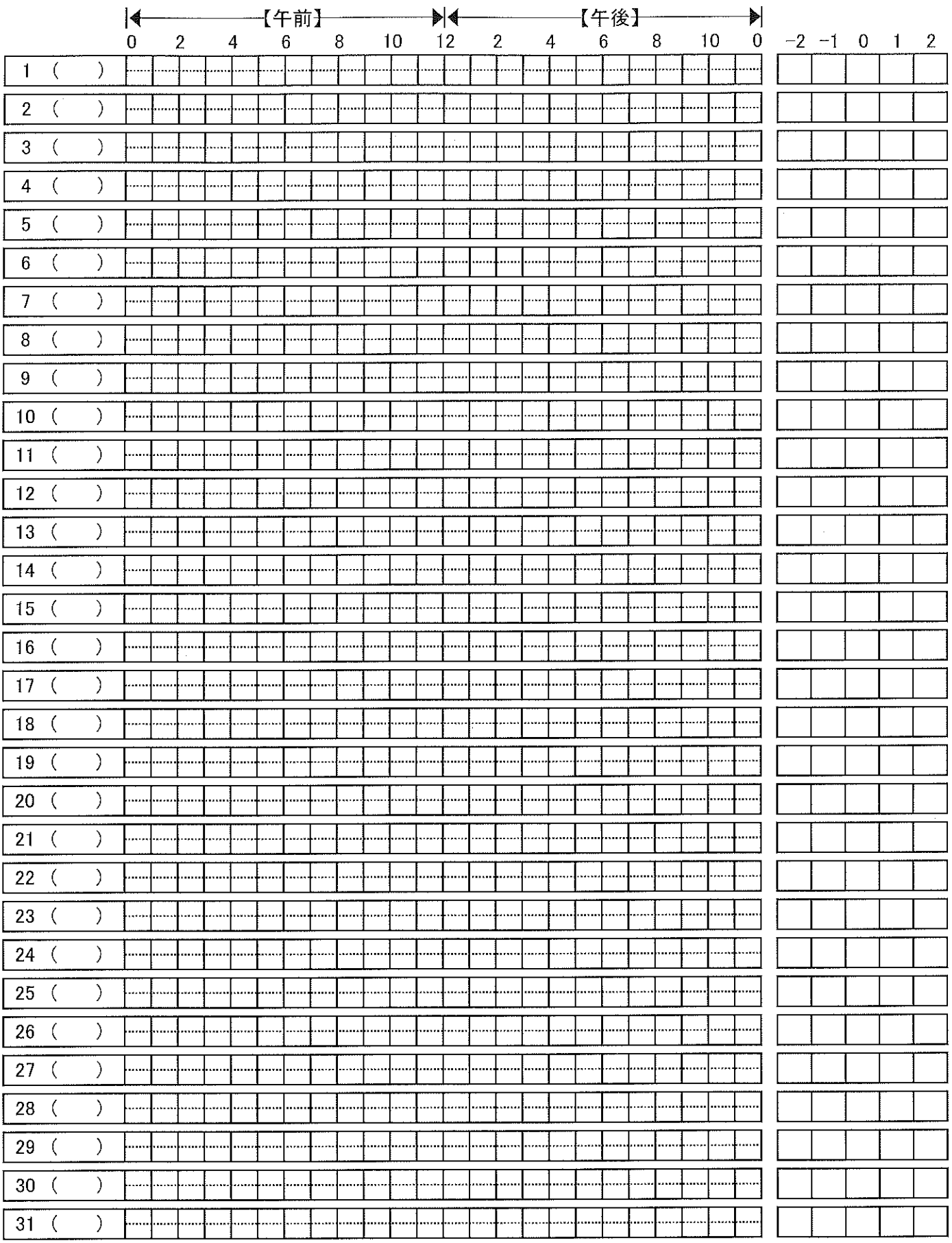
睡眠 ・ 覚醒 リズム表

年　　月　　氏名



眠りの状態

ぐっすり眠れた　うとうとしていた　眠らずに床についていた　床についていなかった

気分の状態

−2 :ひどく悪い　−1 :少し悪い　0 :普通　1 :好調　2 絶好調