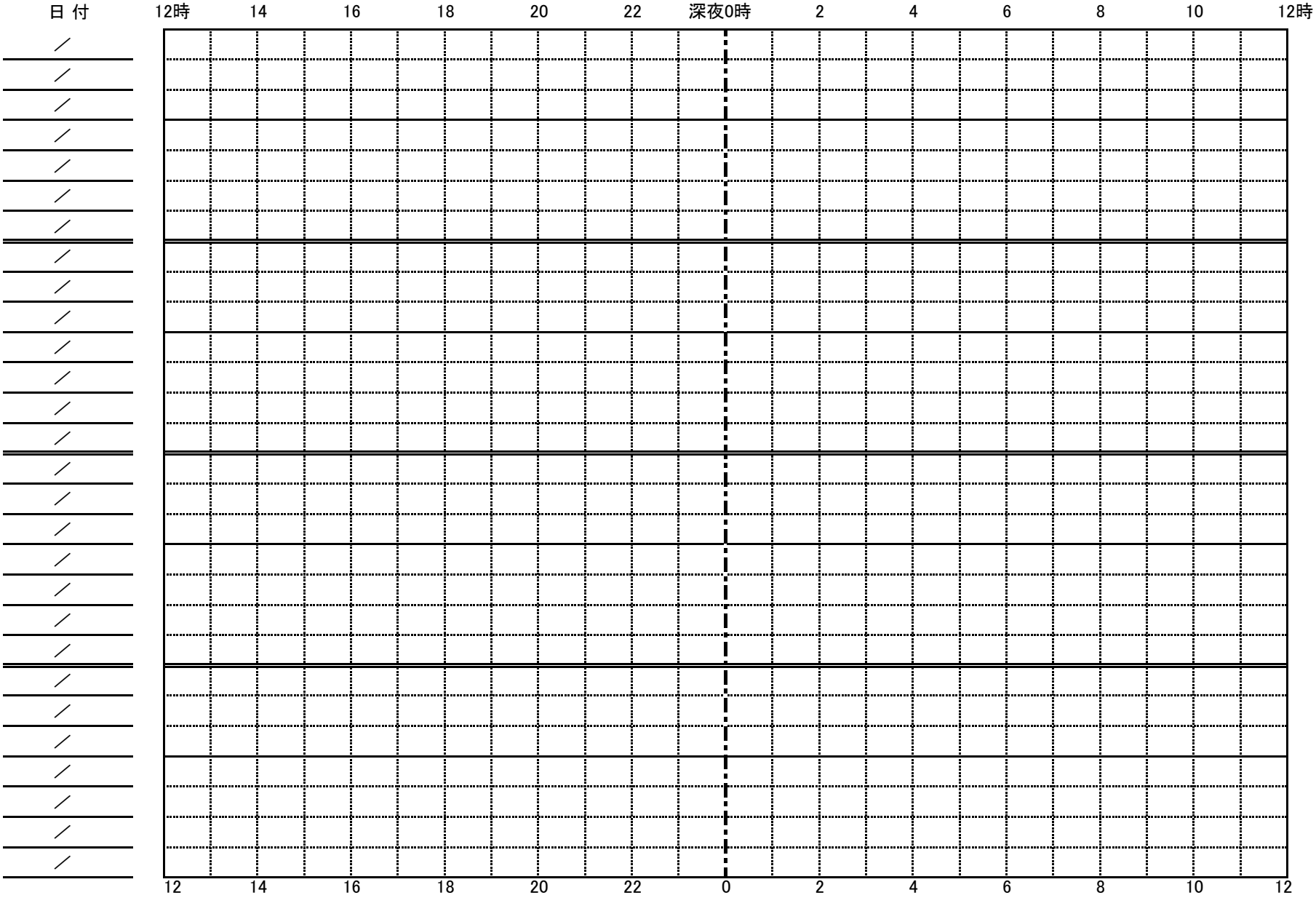
睡 眠 日 誌

年　　ID　　名前



＊眠った時間を塗りつぶしてください。（仮眠や昼寝も含む）
＊睡眠薬を服用した日はその時刻に☆印をつけてください
＊アルコールを飲んだときは〇印をつけてください
＊食事を取った時刻に▲印をつけてください