

睡眠日誌メーカー用 手書きメモ

年 月

毎日PCを起動しない人は、このシートを印刷したものに手書きで記録しておき、後日日誌メーカーに記入するようにしましょう。
 このシートは、プログラムとは連動しているわけではないのでシートだけ分離してご利用いただけます。
 印刷前に 年 と 月 の部分だけ変更すると曜日が自動で表示されます。シート保護はパスワードなしで解除できます。

気分には、3: すっきりしている、2: 眠い/少しだるい 1: 眠い/かなりだるい に該当する番号を入れてください。
 天気には、1: 晴れ、2: くもり 3: あめ・雪 での記入もよいかもしれません。

薬	A		E		I	
	B		F		J	
	C		G		K	
	D		H		L	

転記	年月		曜日	気分	覚醒回数	天気	眠気		うとうと
	年	月					眠気以外	薬	
<input type="checkbox"/>	某	月 某	日	1	1	晴	1:00~15:30、5:00~6:00	0:00~1:00、6:00~7:00	
<input type="checkbox"/>		月	日				0:00~15:30、5:00~6:00	A-17:00、B-12:00、D-18:00	
<input type="checkbox"/>		月	日						
<input type="checkbox"/>		月	日						
<input type="checkbox"/>		月	日						
<input type="checkbox"/>		月	日						
<input type="checkbox"/>		月	日						
<input type="checkbox"/>		月	日						
<input type="checkbox"/>		月	日						

薬	A		E		I	
	B		F		J	
	C		G		K	
	D		H		L	

転記	年月		曜日	気分	覚醒回数	天気	眠気		うとうと薬
	年	月					眠気	眠気以外	
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							
<input type="checkbox"/>		月 日							

