





記入例 こちらをご覧ください、「すいみんログ」の記録を開始してください。

記入していない日

4/1 (水)  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

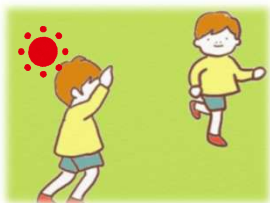
※1コマ15分です。

朝、排便があった  
自分で起きた  
朝ごはんを食べた



### ■記入上のお願い

1. お子さんが寝ていた時間を黒くぬりつぶしてください。布団、ベッドに横になった時間からではなく、眠りについた（寝入った）時間からぬりつぶしてください。お昼寝をしたらその時間もぬりつぶしてください。
2. 夜泣きや夜起きた時は、レ点を入れる、または、15分以上起きていた場合は空白にしてください。
3. 夜間に起きた時、授乳（母乳、ミルク共）された場合は、レ点に○をしてください。
4. 右欄の「朝ごはんを食べた」「自分で起きた」「朝、排便があった」に該当すれば○、該当しない場合は×をつけてください。
5. 「自分で起きた」は、目覚まし時計を使わず、お家の人に起こされず、自分から目覚めたときに○をつけてください。
6. 記入を忘れた日は「記入していない日」にチェック✓を入れてください。
7. 質問事項にご回答ください。お子さんのお名前、性別、生年月日、保護者氏名も忘れずにご記入ください。



2週間の連続した記録がとっても大切です。  
お忙しい中で2週間も続けて記録をつけるのは大変だ  
と思いますが、お子さんの睡眠リズムを知るためにとて  
も大切なものです。ぜひがんばって記録してみてください。

