

眠気チェックシート

月	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	memo	
1 日 曜																										
2 日 曜																										
3 日 曜																										
4 日 曜																										
5 日 曜																										
6 日 曜																										
7 日 曜																										
8 日 曜																										
9 日 曜																										
10 日 曜																										
11 日 曜																										
12 日 曜																										
13 日 曜																										
14 日 曜																										
15 日 曜																										
16 日 曜																										
17 日 曜																										
18 日 曜																										
19 日 曜																										
20 日 曜																										
21 日 曜																										
22 日 曜																										
23 日 曜																										
24 日 曜																										
25 日 曜																										
26 日 曜																										
27 日 曜																										
28 日 曜																										
29 日 曜																										
30 日 曜																										
31 日 曜																										

☐ 仕事・用事
 ☒ 食事
 ☒ 眠気
 ☒ 睡眠
 ☐

眠気チェックシート

月	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	memo	
1 日 曜																										
2 日 曜																										
3 日 曜																										
4 日 曜																										
5 日 曜																										
6 日 曜																										
7 日 曜																										
8 日 曜																										
9 日 曜																										
10 日 曜																										
11 日 曜																										
12 日 曜																										
13 日 曜																										
14 日 曜																										
15 日 曜																										
16 日 曜																										
17 日 曜																										
18 日 曜																										
19 日 曜																										
20 日 曜																										
21 日 曜																										
22 日 曜																										
23 日 曜																										
24 日 曜																										
25 日 曜																										
26 日 曜																										
27 日 曜																										
28 日 曜																										
29 日 曜																										
30 日 曜																										
31 日 曜																										

☐ 仕事・用事
 ☒ 食事
 ☒ 眠気
 ☒ 睡眠
 ☐