

～presented by パステル総研～
眠りが不安定な子のための睡眠日記



睡眠日記のつけ方

- ① 一週間、お母さんが子どもの様子をそのまま書く
- ② 睡眠時間は枠を塗りつぶす
- ③ 寝ている様子で気になったことを書き込む
- ④ 日中の活動は「朝活」「食事」「運動」「メティア」「入浴」「寝かしつけ」について書く
- ⑤ 一週間つけ終わったら、気づいたことと、来週改善することを書く
- ⑥ 家庭での改善が難しいと思ったら、記録をもって病院に行く

～つけ方の例～

日付	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
7/25 (木)					起きて遊ぶ		起きるが起きない	料理(朝ごはん)		公園		昼ごはん		ゲーム			テレビ		晩ごはん	お風呂	寝かしつけ読み聞かせ		うなされる	

日付 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時

/ ()																							
/ ()																							
/ ()																							
/ ()																							
/ ()																							

日付 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時

/ ()																							
/ ()																							

気づいたこと (いくつでも)

来週改善すること (ひとつ)