# 生活リズム記録表

<table>
<thead>
<tr>
<th>氏名</th>
<th>/ ( ) ～ / ( )</th>
</tr>
</thead>
</table>

## 1日の生活パターンを記録しましょう

<table>
<thead>
<tr>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
<th>土</th>
<th>日</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>月</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>火</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>水</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>木</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>金</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>土</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>日</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## タペの睡眠について記録しましょう

<table>
<thead>
<tr>
<th>睡眠</th>
<th>起きなかった</th>
<th>起床時刻</th>
<th>日中の睡眠</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>時間</td>
<td>良さ</td>
<td>起床</td>
<td>食事</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## 1日の体調や気分はどうでしたか

<table>
<thead>
<tr>
<th>体調</th>
<th>気分</th>
<th>飲食</th>
<th>意欲</th>
<th>食事</th>
<th>腹痛</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>少</td>
<td>中</td>
<td>多</td>
<td>少</td>
<td>中</td>
<td>多</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**注意事項:**
- 上記は全て疾患の詳細、下記は全て記載の内容を記してください。
- 疾病名は、睡眠、食事、体調等、十分な治療、管理を含め、上記全ての項目に記載することをおすすめします。

Copyright © 2017 JBA All Rights Reserved.