行動記録表

	睡眠	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	体調 (0-100%)	気分 (0-100%)	感想
例 ○月 ○日 月曜日 睡眠 7.5時間		朝食 / 図書館 / 昼食 / TOEIC問題集 p102-135 茂木健一郎 脳と仮想 p11-55 / 夕食 / テレビ / 入浴 / ネット	60% 頭痛 吐き気	70% おっくう感	今日は午前中すっきりしていたが、夕方から吐き気と頭痛が出てきた。
月 日 月曜日 睡眠 時間	睡眠				
月 日 火曜日 睡眠 時間	睡眠				
月 日 水曜日 睡眠 時間	睡眠				
月 日 木曜日 睡眠 時間	睡眠				
月 日 金曜日 睡眠 時間	睡眠				
月 日 土曜日 睡眠 時間	睡眠				
月 日 日曜日 睡眠 時間	睡眠				

(C)のぞみクリニック