**５－８．日常生活のこと（睡眠）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 睡眠 | 夜の様子 | □夜はよく眠れる。 | |
| □夜中に何回か起きることがある。（起きる回数　　　回） | |
| □よく眠れない。 | |
| □寝汗をたくさんかく。 | |
| □夜中に水分をとることがある。 | |
| その他注意すること  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 昼寝 | □する。（回数　　　回） | |
| □しない。 | |
| その他注意すること  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 寝るときのくせ | あり | 例：指しゃぶり・人形を抱く  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| なし | |
| その他注意すること  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 部屋の明るさ | □真っ暗にすると眠れる。 | |
| □少し明るい方が眠れる。 | |
| その他注意すること  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 睡眠リズム | 起床時間　　　時頃  昼寝の時間　　時　　分　～　　時　　分  　　　　　　　時　　分　～　　時　　分  就寝時間　　　時頃 | |
| その他  注意すること |  | |

**記入日　　　　　年　　　月　　　日（　　歳）**