

生活習慣チェックシート

日頃のお子様の生活スタイルを教えてください。

生活習慣と普段摂取している食事を確認、認識することで御子様の健康状態や発育に大きく影響します。

この様な、生活習慣も今の時期から習慣化させておくと、将来的にも本人の習慣として感覚的に覚えていきますので

12歳の神経が発達する時期までによりよい習慣を身に付けることが大切です。

是非、分かる範囲内で構いませんので宜しくお願い致します。

河波より

氏名		年齢	
----	--	----	--

例

日常の1日サイクル表

時間	行 動
5:00	
6:00	起床
7:00	朝食
8:00	
9:00	学校
10:00	幼稚園
11:00	
12:00	昼食 給食
13:00	
14:00	
15:00	間食
16:00	
17:00	帰宅 外遊び・習い事 (スイミング)
18:00	
19:00	夕食
20:00	風呂
21:00	
22:00	就寝
23:00	
0:00	

記入用

日常の1日サイクル表

時間	行 動
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
0:00	

※お子様の気になる点やクセや行動、言動について何かございましたらお書きください。

--