

【生活リズム】

記入日 年 月 日

(歳 か月)

※普段の生活リズムを（1週間）の表に記入しましょう。

時間帯	例	月	火	水	木	金	土	日
06:00								
08:00	・起床 ・朝ごはん ・幼稚園 ～14:00							
10:00								
12:00	・昼ごはん							
14:00	・おやつ ・スイミング							
16:00								
18:00	・夕ごはん							
20:00	・就寝							
22:00								
24:00								

特記事項（生活習慣）	対応方法