

# 生活リズムを整えよう



お子さんのお名前： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ カ月)  
 離乳食開始 \_\_\_\_\_ カ月～(現在 \_\_\_\_\_ 回食) (1歳未満の方)

※最近1週間のうち1日を選んで、  
 下の1日の生活リズムの表を記入してください。

記入した日 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

それぞれの時間を 記入してください	おやつ (小さなお菓子1口でも記入)			歯磨きをした時間
	食べた時間	内容	量	
_____ : 起床  _____ : 朝食 食事内容を記入 				
_____ : 昼食 食事内容を記入				
_____ : 夕食 食事内容を記入				
_____ : 寝かしつけの時間  _____ : 就寝 				

合計睡眠時間(昼寝も含む) 【 \_\_\_\_\_ 】 時間

1. 生活リズム表を書いてみて気が付いたことはありますか？



2. 生活リズムが整うとどのようないいことがあると思いますか？

3. 生活リズムを整えるために「こんなことをしたらうまくいったよ」ということがあれば教えてください。



健康課

お疲れ様でした