

なまえ

年 月 日

今日の点数

点

生活リズムチェックシート

朝ごはんを食べた (あさごはんをたべた)	<input type="checkbox"/>
朝、うんちが出た (あさ、うんちがでた)	<input type="checkbox"/>
寝る前に、食べ物を食べなかった (ねるまえに、たべものをたべなかった)	<input type="checkbox"/>
運動をして、汗をかいた (うんどうをして、あせをかいた)	<input type="checkbox"/>
外に出て、遊んだ (そとにでて、あそんだ)	<input type="checkbox"/>
友達と一緒に、遊んだ (ともだちといっしょに、あそんだ)	<input type="checkbox"/>
お手伝いをして、体を動かした (おてつだいをして、からだをうごかした)	<input type="checkbox"/>
夜は、お風呂に入って、ゆったりした (よるは、おふろにはいって、ゆったりした)	<input type="checkbox"/>
午後9時までに、寝た (ごご9じまでに、ねた)	<input type="checkbox"/>
夜は、10時間以上、寝た (よるは、10じかんいじょう、ねた)	<input type="checkbox"/>

(コメント)