

生活リズムチェックシート

ねん くみ なまえ



| | |
|--------|---------|
| こうもく | もくひょう |
| ねるじこく | じ ぶん |
| おきるじこく | じ ぶん |
| あさごはん | |
| といれ | |



| | |
|--------|---------|
| こうもく | 月 日 (月) |
| ねるじこく | △ |
| おきるじこく | ○ |
| あさごはん | △ |
| といれ | ○ (×) |



| こうもく | 4月 20日 (月) | 4月 21日 (火) | 4月 22日 (水) | 4月 23日 (木) | 4月 24日 (金) | 4月 25日 (土) | 4月 26日 (日) |
|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| ねるじこく | | | | | | | |
| おきるじこく | | | | | | | |
| あさごはん | | | | | | | |
| といれ (うんち) | | | | | | | |
| あさのたいおん | | | | | | | |
| よるのたいおん | | | | | | | |
| きょうのきげん | | | | | | | |

れんらく・かんそう