

生活リズム（排泄、睡眠）チェックリスト

NO. 1

	名前				生年月日
	7/ 1	9/ 1	11/ 1	1/ 1	備考
起床（7：30～8：00） 注1					
朝食（7：30～8：30）					
排泄（8：00～9：00） 注2					
昼食（11：30～12：30）					
休憩（12：45～1：30）					
おやつ（3：00）					
帰宅後机に向かう 注3					
夕食（6：30～7：30）					
テレビ、ゲーム（30分以内）					
就寝（9：00～10：00）					

注1：就学後は30分早くなる

注2：夕方または夜でもよいがだいたい時間が決まっていること

注3：自主学習の習慣をつける

＊ 一泊保育のアンケートでこの内容を保護者に確認する