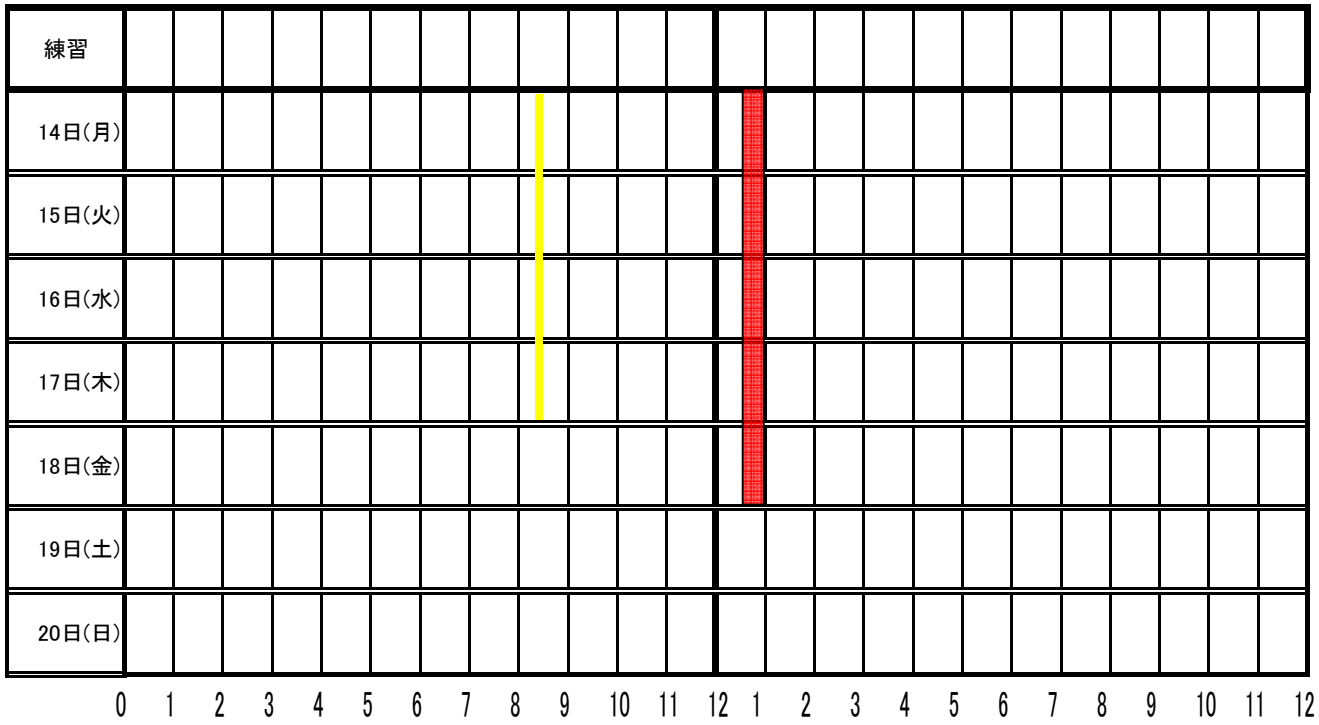
ぱくぱく元気　生活表

9 月　　名前

午前　0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12　午後　1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



すいみん時間	運動時間	起きた時のｽｯｷﾘ感	朝ごはん				排便
		○△×	主食	主菜	副菜	その他	回数

ふとんの中で
ねむれなかった

ぐっすり眠った

スポーツ・体を
動かす運動や遊び

ほとんど走っている
はげしい運動

食事

○・・・ｽｯｷﾘ
△・・・少しだるい
×・・・とってもだるい

ふりかえり	お家の方より