

## 1日の生活リズム



1日の生活の様子分かるように具体的に記入してください。  
医療的ケア等がある方は、一緒に記入してください。

1:00	記入例	
2:00		
3:00	↓	
4:00		
5:00		
6:00		起床 朝食 身支度
7:00		
8:00	登校	
9:00	} 学校	
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00	帰宅	
17:00	家の中で遊ぶ	
18:00	夕食	
19:00	入浴	
20:00		
21:00	就寝	
22:00	↓	
23:00		
24:00		

平日		土日祝日	
1:00		1:00	
2:00		2:00	
3:00		3:00	
4:00		4:00	
5:00		5:00	
6:00		6:00	
7:00		7:00	
8:00		8:00	
9:00		9:00	
10:00		10:00	
11:00		11:00	
12:00		12:00	
13:00		13:00	
14:00		14:00	
15:00		15:00	
16:00		16:00	
17:00		17:00	
18:00		18:00	
19:00		19:00	
20:00		20:00	
21:00		21:00	
22:00		22:00	
23:00		23:00	
24:00		24:00	