生活の記録（　９歳）

記入日（　　Ｒ**○○**年　**○○**月　**○○**日）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ０ | 午前（時） | ０ |  |
|  | １ | １ |  |
|  | ２ | ２ |  |
|  | ３ | ３ |  |
|  | ４ | ４ |  |
|  | ５ | ５ |  |
| 起床 | ６ | ６ |  |
| 朝食 | ７ | ７ | 起床 |
|  | ８ | ８ | 朝食 |
|  | ９ | ９ |  |
|  | １０ | １０ |  |
| 小学校 | １１ | １１ |  |
|  | ０ | 午後（時） | ０ | 昼食 |
|  | １ | １ |  |
|  | ２ | ２ | 図書館・公園など |
|  | ３ | ３ |  |
| 放課後児童会 | ４ | ４ |  |
|  | ５ | ５ | ゲームの時間 |
|  | ６ | ６ |  |
| 夕食 | ７ | ７ | 夕食 |
| 入浴 | ８ | ８ | 入浴 |
| 就寝 | ９ | ９ | 就寝 |
|  | １０ | １０ |  |
|  | １１ | １１ |  |

●平日の過ごしかた ●休日の過ごしかた

●１週間の過ごしかた

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 午前 |  |  | 小学校 |  |  | 自宅(母：休み) | 自宅(父母：休み) |
| 午後 | 放課後児童会 | 放課後児童会 | 小学校音楽教室 | 放課後児童会 | 放課後児童会 | 同上 | 同上 |

◆余暇活動や通っている場所などを記入しましょう。

放課後児童会・習い事・クラブ・病院・訓練・保育所や幼稚園の地域向け事業など

基本／生活の記録