



お子さまの生体リズムチェック



1. 生年月日と性別を教えてください。(年 月 日) (男、女)
 2. 体重は? kg 3. 身長は? cm 4. 頭囲は? cm

5. 体格は?

- ① 明らかに太りすぎ/やせすぎ ② どちらかという也太りすぎ/やせすぎ ③ 体格は普通

6. 朝は何時に起きますか?

- ① 8時以降 ② 7-8時 ③ 7時前

7. 朝は自分で起きますか? (目覚まし時計で起きても「自分で起きた」ことになりません)

- ① いつも起こされる ② ときどき自分で起きる ③ たいてい自分で起きる



8. 朝ごはんは食べますか?

- ① いつも食べない ② ときどき食べる ③ たいてい食べる

9. 午前中のからだのぐあい?

- ① だるく、疲れる ② ときどき元気が出ない ③ たいてい元気いっぱい

10. 昼間に眠くなりますか?

- ① 毎日眠くなる ② 時々眠くなる ③ ならない



11. 毎日どれくらい運動しますか?

- ① 30分以内 ② 30分から1時間 ③ 1時間以上

12. 毎日どのくらいの時間テレビゲームなどをしますか?

- ① 1時間以上 ② 30分から1時間 ③ 30分以内

13. ちょっとしたことでもイライラしますか?

- ① よくある ② ときどきある ③ ほとんどない



14. 気分が落ち込むことがありますか?

- ① よくある ② ときどきある ③ ほとんどない

15. 夕食は?

- ① いつも1人で食べる ② ときどき1人で食べる ③ いつも家族と食べる

16. 寝る前に夜食を食べますか?

- ① たいてい食べる ② ときどき食べる ③ 食べない



17. 寝る時刻は? (2時間以上ずれるときに「ばらばら」と考えてください)

- ① 毎日ばらばら ② たまにずれる ③ だいたい決まっている

18. 寝る時刻は毎日だいたい

- ① 夜10時以降 ② 9-10時 ③ 9時前

19. 寝つきは?

- ① 寝つきは悪い ② 時々寝つけない ③ 寝つきはよい



合計得点

点



どんな結果がでたかな?

①は1点、②は2点、③は3点として合計してください。