

記入例

チェック項目		5/12 (月)	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	問題点の有無
運動	1日のスポーツや運動の時間 (体育を含む)	50分	分	分	分	分	分	分	分	<input type="checkbox"/>
	通学などで歩いたり、軽く体を動かしたりした時間	20分	分	分	分	分	分	分	分	<input type="checkbox"/>
食事	朝食を食べたか。	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	<input type="checkbox"/>
	3食、だいたい決まった時間に食べたか。	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	<input type="checkbox"/>
	エネルギー量や栄養素のバランスに気を付けたか。	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	<input type="checkbox"/>
休養・睡眠	前日の就寝時刻	23:30	:	:	:	:	:	:	:	<input type="checkbox"/>
	起床時刻	7:00	:	:	:	:	:	:	:	<input type="checkbox"/>
	睡眠時間 (30分単位)	7時間 30分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	<input type="checkbox"/>
	朝、すっきりと目が覚めたか。	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	はい ふつう いいえ	<input type="checkbox"/>
	寝る直前まで、パソコンやゲーム機、スマートフォンなどを使用していたか。	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	<input type="checkbox"/>

●よい点

●改善すべき点

.....

.....

.....

.....