



すこやかキッズカード

●●園 ●●組	なまえ せんたい たらう		歳 6	カ月 0	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> </div> は前回測定 <small>20××年×月×日</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> </div> は今回測定 <small>20××年×月×日</small>
----------------	-----------------	--	--------	---------	--	--

けんこうな せいかつ											
いつ	ねる じかん	ねている じかん	おきる じかん	あさの きげん	あさ ごはん	あさの ウンチ	ゆうごは んまへの おやつ	ねる まへの おやつ	そと あそび	テレビ をみる じかん	げんき さ
まえ	😊	😄	😊	😊	😊	😞	😊	😊	😞	😊	😊
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
いま	😊	😄	😊	😊	😊	😞	😞	😊	😞	😊	😊

↑とてもよいです

↑よいです

↑ふつうです

↑もうすこしです

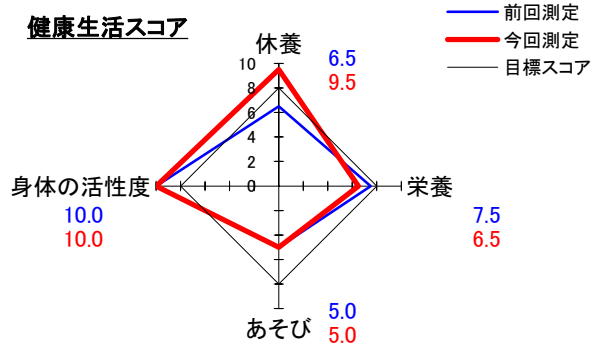
↑がんばりましょう

- 前回とくらべて、早く寝るようになり、とてもいいですよ。これからも続けましょう！
- ▲ 朝、ウンチをしましょう。食事の量が少なかったり、内容が少なく偏っていたり、朝の時間的なゆとりがないと、ウンチは出ません。食後30分程度のゆとりを持たせてください。快便のためには、食事の量と内容、ゆとりの時間が必要です。



あさのウンチで、
1にち すっきり
させよう！

健康生活スコア



分類	測定項目	前回	今回	平均値
体格	身長	●● cm	●● cm	●● cm
	体重	●● kg	●● kg	●● kg
	カウプ指数 ※1	●●	●●	標準 ●●



※1 身長と体重からみた体格指標であり、数字が大きいかほど肥満を表わしています。

分類	調査項目	今回調査結果	評価(5段階)		
健康生活	休養	就寝時刻は	午後 8 時 0 分	3	5
		睡眠時間(夜間)は	10 時間 0 分	4	4
		起床時刻は	午前 6 時 0 分	3	5
		朝起きた時の機嫌は	いつも機嫌がよい	3	5
健康生活	栄養	朝食は	毎日、食べている	5	5
		排便(ウンチ)の状況は	朝しない	1	1
		夕食の前のおやつは	食べる時の方が多い	4	2
健康生活	あそび・ 身体の 活性化	夜食は	毎日食べない	5	5
		外あそびをする時間は	0 時間 0 分	1	1
		テレビやビデオを見る時間は	1 時間 0 分	4	4
		疲れの訴えからみた元気さは	いつもすっきり元気です	5	5
		朝(午前9時)の体温は	36.6 °C	普通	普通

評価(5段階)				
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
		●		
		●		
低	普通	普通	普通	高