

すこやか小児科--体重グラフ化自己管理表--

氏名: _____

	日	日	日	日	日	日	日
kg							
()kg							
()kg							
()kg							
()kg							
()kg							
()kg							
()kg							
()kg							

起床直後 朝食直後 夕食直後 就寝直前 起床直後 朝食直後 夕食直後 就寝直前

課題

一日の達成すべき課題--習慣化に向けて 達成した時は○を記入

お手伝い							
夕食は軽く							
ジュース禁止							

「早起き早寝朝ご飯適度な運動は全ての薬物療法に勝る」それに「朝うんち」