

生活習慣チェック表

初めにお尋ねします。

お子様の就園形態に○をつけて下さい。(幼稚園 保育園)

次にお子様の生活習慣についてお尋ねします。回答欄の当てはまる番号に○を付けて下さい。

質問内容	回答欄	備考
1. 朝はだいたい何時頃起床しますか	1 午前7時以前 2 7時～8時 3 8時以降	
2. 朝食は毎日摂りますか	1 はい 2 時々摂らない 3 ほとんど摂らない	
3. 毎日外で遊びますか(保育園や幼稚園での外遊びも含みます)	1 はい 2 時々遊ぶ 3 ほとんど遊ばない	
4. 夕食はだいたい何時頃摂りますか	1 午後6時台かそれ以前 2 7時～8時 3 8時以降	
5. ※メディアとの接触は時間を決めて行っていますか	1 見せていない 2 2時間未満 3 2時間以上	
6. 夜9時以降に※メディアと接触させていますか	1 いいえ 2 時々 3 よくある	
7. 夜9時以降にお子さんを連れて外出することがありますか	1 いいえ 2 時々 3 よくある	
8. 夜はだいたい何時頃にベッド(ふとん)に入りますか	1 午後9時以前 2 9時～10時 3 10時以降	
9. 同居家族の方にお一人でも喫煙される方がいますか	1 いいえ 2 はい	

※質問5. 6. のメディアとはテレビ, ビデオ, DVD, テレビゲーム, 携帯ゲーム等です.