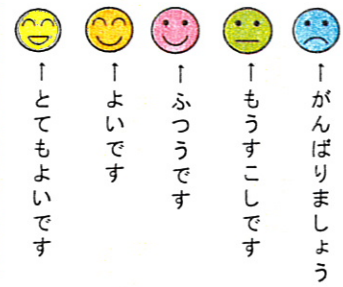
すこやかキッズカード

なまえ:　　（男）　5歳　1ヵ月

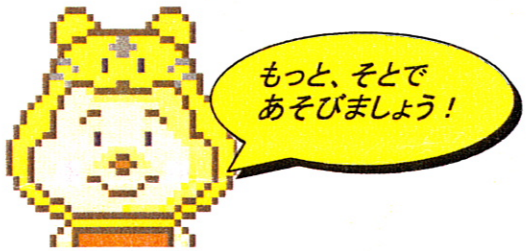
実施日:　2014年4月1日

けんこうな せいかつ										
こうもく	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	ゆうごはんまえの おやつ	ねる まえの おやつ	そと あそび	テレビをみる じかん	げんきさ
ニコニコマーク											

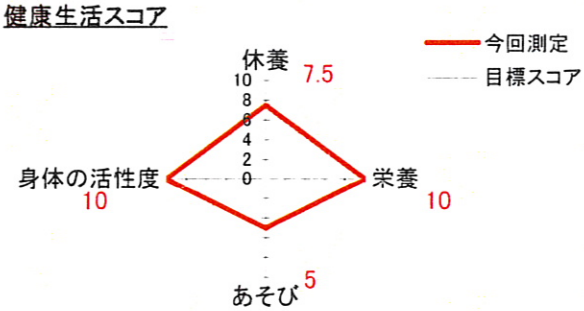


● 機嫌よく起きられるのは、とってもよいことだね。1日、元気にすごせるね。

▲ 外あそびの時間が少なすぎます。これでは、夜に心地よい疲れを生じず、眠りにつけなかったり、夜遅くまで起きている原因となっていきます。身体を動かすことが少なくなり、体力もついていきません。骨も丈夫にならず、ケガや事故もしやすくなります。気をつけましょう！



健康生活スコア



分類	測定項目	測定値	平均値
体格	身長	105.7 cm	106.7 cm
	体重	18.2 kg	17.9 kg
	カウプ指数 ※1	16.3	標準 15.5

やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ
		●		

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

分類		調査項目	調査結果	評価(5段階)
健康生活	休養	就寝時刻は	午後 9時 0分	★★★
		睡眠時間(夜間)は	9時間 30分	★★★
		起床時刻は	午前 6時 30分	★★★★
		朝起きた時の機嫌は	いつも機嫌がよい	★★★★★
	栄養	朝食は	毎日、食べている	★★★★★
		排便(ウンチ)の状況は	毎朝する	★★★★★
		夕食の前のおやつは	毎日食べない	★★★★★
		夜食は	毎日食べない	★★★★★
	あそび・身体の活性度	外あそびをする時間は	0時間 30分	★
		テレビやビデオを見る時間は	1時間 0分	★★★★
		疲れの訴えからみた元気さは	いつもすっきり元気です	★★★★★
		朝(午前9時)の体温は	℃	
				低 普通 高

Copyright(c)2005-2013 Sukoyaka Kids Tairyoku Kenkyukai, all rights reserved.