

生活スケジュール／1日

日々の生活リズムや週間のパターン、年間行事などを記録することで、見通しを持った生活を送りやすくしたり、体調管理に役立てたりします。

時間帯	平日(学校や施設のある日)の活動内容・医療的ケアなど	休日(自宅などで過ごす日)の活動内容・医療的ケアなど	睡眠・食事・トイレなど
起床時〜午前			
午前中			
昼食前後			
午後			
夕方〜夕食			
夕食後〜就寝			

生活スケジュール／週間

時間帯	午前	午後	帰宅後・夕方以降	備考(習い事、通院、ヘルパー利用など)
月曜日				
火曜日				
水曜日				
木曜日				
金曜日				
土曜日				
日曜日				
平日の過ごし方のパターン				
休日の過ごし方のパターン				
過ごし方について その他				

生活スケジュール／年間

月	主な予定・行事 (誕生日、学校行事、通院、家族旅行など)	楽しみにしていること・配慮が必要なこと
1月		
2月		
3月		
4月		
5月		
6月		
7月		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		