体重記録表（2週間）

赤塚小児科

体重だけでなく、成長と「できた行動」を一緒に振り返りましょう。

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿　　期間：＿＿月＿＿日 ～ ＿＿月＿＿日　　身長：＿＿＿＿ cm　　測定：医師と相談

体重の目標・方針（医師と相談）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

朝＝● / 夕＝○　測る回数は相談して決めます。測れなかった欄は空白にし、その前後は線で結びません。

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
＿＿＿ kg														
＿＿＿ kg														
体重 ＿＿＿ kg														
1目盛 0.1 kg ＿＿＿ kg														
＿＿＿ kg														
体重（kg）朝 / 夕														

生活習慣チェック　取り組む目標を1～2個選び、できた日に○を付けましょう。

夕食の飲み物を水や無糖のお茶にした														
おやつは食べる分を皿に出した														
目標：														
目標：														
目標：														

気づいたこと・気持ち

【測定のコツ】同じ体重計・同じような服装で、毎日なるべく同じ条件で測ります。
朝は起床後、トイレをすませて朝食前に。夕は夕食前・入浴前など、決めたタイミングにします。
日々の増減だけで良し悪しを決めません。身長の伸びも合わせて確認し、目標・測定回数は医師と相談します。
できなかった日や測れなかった日があっても大丈夫です。続けやすい方法を一緒に考えましょう。