

起立性調節障害(OD) 日誌 ver.2.0 作成:獨協医科大学埼玉医療センター子どものこころ診療センター

月

年齢

名前

項目	水分	塩分	運動	内服	起床	就寝	ひとこと日記	その他
目標	1日 L		1日 分		:	:		
例	◎	○	◎	◎/◎	7:15	23:40	体調良くて久しぶりに部活に参加	
1日								
2日								
3日								
4日								
5日								
6日								
7日								
8日								
9日								
10日								
11日								
12日								
13日								
14日								
15日								
16日								
17日								
18日								
19日								
20日								
21日								
22日								
23日								
24日								
25日								
26日								
27日								
28日								
29日								
30日								
31日								

<使い方> 本人に任せきりにせず保護者の方も一緒に記入して下さい。出来ていることには賞賛をお願いします。
 目標クリア:◎、良くやった/あと少し:○、あまりできなかった:空欄、起床・就寝の項目はその時刻を記載します。