







高齢者セルフケアチェックシート(12月)



★できたことに☑をつけましょう。★毎日、検温し、発熱がないか確認しましょう。
★のどが渇く前に、こまめに水分摂取しましょう。【目安】1日あたり、1.2ℓ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)
5	6	7	8	9	10	11
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)
12	13	14	15	16	17	18
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)
19	20	21	22	23	24	25
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)
26	27	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 水分摂取 <input type="checkbox"/> 体温(度)	

12月のふりかえり(良かったこと)



氏名 _____