



高齢者セルフケアチェックシート(2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	5
		<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
		<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
		<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
		<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
		<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
		<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
6	7	8	9	10	11	12
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
13	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
20	21	22	23	24	25	26
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)
27	28					
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操					
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩					
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 食事					
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話					
<input type="checkbox"/> 水分摂取	<input type="checkbox"/> 水分摂取					
<input type="checkbox"/> 体温(度)	<input type="checkbox"/> 体温(度)					

2月のふりかえり(良かったこと)

氏名 _____

