



高齢者セルフケアチェックシート(7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
				<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"/> 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"/> 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)
4	5	6	7	8	9	10
<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)
11	12	13	14	15	16	17
<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)
18	19	20	21	22	23	24
<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)
25	26	27	28	29	30	31
<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)

7月のふりかえり(良かったこと)



氏名 _____