







高齢者セルフケアチェックシート(3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	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"/> 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)		

3月のふりかえり(良かったこと)



氏名 _____