







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

8月のふりかえり(良かったこと)



氏名 \_\_\_\_\_