

# セルフケアチェックシート

人との交流はとても大切です。ご家族や友人と電話などで意識して交流をもちましょう！  
体温測定も忘れずに。



12月 ※できたことに○をつけていきましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
		(例)	1	2	3	4	5
立ち座り	 換気しよう	○					
かかと上げ		○					
ふくらはぎ		○					
散歩							
	6	7	8	9	10	11	12
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	13	14	15	16	17	18	19
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	20	21	22	23	24	25	26
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	27	28	29	30	31		 うがいしよう
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							

1月

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
立ち座り			 手を洗おう				
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	3	4	5	6	7	8	9
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	10	11	12	13	14	15	16
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	17	18	19	20	21	22	23
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	24	25	26	27	28	29	30
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							
	31						
立ち座り							
かかと上げ							
ふくらはぎ							
散歩							