

セルフケアチェックシート

できたことにチェック をつけていきましょう。
 体温・外出先を()内に記録しておきましょう。



年
月

| 曜日 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>2</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>3</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>4</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>5</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>6</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>7</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() |
| <p>8</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>9</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>10</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>11</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>12</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>13</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>14</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() |
| <p>15</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>16</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>17</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>18</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>19</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>20</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>21</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() |
| <p>22</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>23</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>24</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>25</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>26</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>27</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>28</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() |
| <p>29</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>30</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | <p>31</p> <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手洗い
<input type="checkbox"/> 検温()°C
<input type="checkbox"/> 外出() | | | | |

