

自己管理シート

自己確認をすることで健康を管理していくことは大切なことです。日々の活動を記録すると、健康管理の意識付けになります。
自己管理シートをぜひご活用ください。 ※一日を振り返り○△×をつけましょう。 ○できた △少しできた ×できなかった

	記入例	日	月	火	水	木	金	土
食事 	○ 3食食べた							
運動 	○ ストレッチを行う							
散歩 	○ 15分歩いた							
歯の手入れ 	○ しっかり磨いた							
睡眠 	△ 何度も起きる							
お話 	× 話さなかった							
今日の できごと 	今日は15分 散歩した。 お昼に食べた カレーがとても おいしかった。							