「毎日がんばりま表」

今月の目標		日にち	／	／	／	／	／	／	／
		曜日	日	月	火	水	木	金	土
	散歩（歩数）								
体調	血圧（　／　mmHg） 脈　（　　回／分）		／ （　）	／ （　）	／ （　）	／ （　）	／ （　）	／ （　）	／ （　）
体調	体重　（　　Kg）								
口腔									
口腔									
予備									

健康状態チェック・前日

当てはまるものに〇をしてください(〇がつく場合はご連絡ください)

発熱(37.5度以上)・だるさ・めまい・頭痛 ・ 胸部痛 ・ 吐き気

下痢・ 普段にないほどの動悸 ・ 息切れ ・ その他(　　)

はい・いいえに〇をしてください

★最近、病院に行きましたか　(はい・いいえ)

★薬の変更はありましたか　(はい・いいえ)

★水分は取れていますか　(はい・いいえ)

★生活に変化はありますか　(はい・いいえ)

★身近に感染症の人はいますか　(はい・いいえ)

★明日、運動する意欲はありますか　(はい・いいえ)