



手を洗おう



うがいをしよう

# 月 セルフチェックシート

口の中に日にちを入れましょう！ できたことに○をつけましょう！



日	月	火	水	木	金	土
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流	①運動 ②食事 ③お口 ④交流
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						

【問合せ】南知多町 保健介護課・南知多町 地域包括支援センター  
電話 65-0711(内線511~514)、64-3265



# 月 セルフチェックシート



□の中に日にちを入れましょう！  
できたことに○をつけましょう！



日	月	火	水	木	金	土
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						
①運動 ②食事 ③お口 ④交流						

一緒にがんばりましょう！

