



## セルフケアノート

これからおこりそうなことや変更になった予定も同じカレンダーに書きましょう。

日付	体温	症状	体調で気になること	接触した人や出掛けた場所
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				