　**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 |  | 編集・加工して使用する際は、こちらをご記入ください。（記載後、このボックスは削除して下さい） |  | 編集・加工して使用する際は、こちらをご記入ください。（記載後、このボックスは削除して下さい） |

企画　COVID-19感染拡大への対応に関する兵庫県内看護系大学ネットワーク

編集【　編集者または機関のお名前　】、連絡先【　電話やメールアドレスなど　】　（　編集年月日　）