



いきいき百歳体操を始めるために  
気を付けていただきたいこと



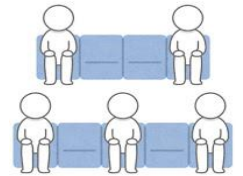
マスクを付けて、手洗い・消毒して行いましょう。



必ず毎朝体温を測り、記録をしておきましょう。  
また、発熱時や体調が良くない時は無理をせずお休みし、厚生労働省の相談・受診の目安に従いましょう。



体操はお隣同士で十分に距離を取って行ないましょう。  
近い距離でのおしゃべりは控えましょう。



水分は各自でしっかり摂りましょう。



\_\_\_\_月

体温自己チェックシート

日	月	火	水	木	金	土
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

# 体温自己チェックシート

\_\_\_\_月

日	月	火	水	木	金	土
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

毎朝体温を測りましょう  
自分の普段の体温を知っておきましょう



\_\_\_\_月

日	月	火	水	木	金	土
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
日	日	日	日	日	日	日
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃