

テレワークにおけるセルフケアチェックリスト

毎週末にチェックしてください

この1週間でできたことにチェック入れてください。

チェックリスト	
1. 食事を3食、バランスのよい食事を心がけているとる	
2. 甘いものや間食はひかえている	
3. 寝る時間帯はほぼ決まった時間になっている	
4. 睡眠時間は6時間以上とれている	
5. 30分ぐらいの散歩はできている	
6. 太陽の光や自然に触れる時間がある	
7. ストレッチなど自宅で身体を動かしている	
8. 家族や友人とのコミュニケーションはとれている	
9. 1日の中で、笑うこと、歌うこと、声を出すことができている	
10. 趣味など自分の好きな時間を持っている	

チェックの項目が多ければ多いほど健康的に過ごすことができます！