

ピスコール トレーニング記録シート

トレーニング経過グラフ	P	20:00																													
	M	21:00	▼																												
		22:00																													
		23:00																													
		0:00																													
		1:00																													
	A	2:00	●																												
	M	3:00																													
		4:00																													
		5:00																													
		6:00																													
	7:00																														
	8:00	▲																													
	9:00																														
	10:00																														
日数	(例)	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
日付	6/23																														
就寝時間	21:00																														
夜尿の有無	2:25																														
起床時間	7:30																														
尿量(g)	50																														

トレーニングシートの記入方法

1. 今日の「日付」、「就寝時間」を記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“▼”を記入します。
2. 夜尿があつて起きた時間を「夜尿の有無」に記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“●”を記入します。
3. 「起床時間」を記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“▲”を記入します。
4. おしっこを吸収したパッドをはかりで計量し、おむつの重さ“30g”をひき算して、「尿量」に記入します。
5. 朝までおねしょせずに寝た場合は“◎”を、おねしょせず夜に起きてトイレに行った場合は“○”を、おねしょをしたが起きなかった場合は“×”を「夜尿の有無」に記入します。

ピスコール トレーニング記録シート

2枚目

トレーニング経過グラフ	P M	20:00																																								
		21:00	▼																																							
		22:00																																								
		23:00																																								
		0:00																																								
		1:00																																								
		2:00																																								
		3:00	●																																							
		4:00																																								
		5:00																																								
		6:00																																								
		7:00																																								
	8:00	▲																																								
	9:00																																									
	10:00																																									
日数	(例)	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60											
日付	7/23																																									
就寝時間	21:00																																									
夜尿の有無	3:00																																									
起床時間	7:30																																									
尿量(g)	50																																									

トレーニングシートの記入方法

- 今日の「日付」、「就寝時間」を記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“▼”を記入します。
- 夜尿があって起きた時間を「夜尿の有無」に記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“●”を記入します。
- 「起床時間」を記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“▲”を記入します。
- おしっこを吸収したパッドをはかりで計量し、おむつの重さ“30g”をひき算して、「尿量」に記入します。
- 朝までおねしょせずに寝た場合は“◎”を、おねしょせず夜に起きてトイレに行った場合は“○”を、おねしょをしたが起きなかった場合は“×”を「夜尿の有無」に記入します。

ピスコール トレーニング記録シート

3枚目

トレーニング経過グラフ	P	20:00																																							
	M	21:00	▼																																						
		22:00																																							
		23:00																																							
		0:00																																							
		1:00																																							
		2:00																																							
		3:00																																							
		4:00																																							
		5:00																																							
		6:00	●																																						
		7:00																																							
		8:00	▲																																						
	9:00																																								
	10:00																																								
日数	(例)	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90										
日付	8/22																																								
就寝時間	21:00																																								
夜尿の有無	5:40																																								
起床時間	7:30																																								
尿量(g)	100																																								

トレーニングシートの記入方法

- 今日の「日付」、「就寝時間」を記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“▼”を記入します。
- 夜尿があって起きた時間を「夜尿の有無」に記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“●”を記入します。
- 「起床時間」を記入し、「トレーニング経過グラフ」にも目印“▲”を記入します。
- おしっこを吸収したパッドをはかりで計量し、おむつの重さ“30g”をひき算して、「尿量」に記入します。
- 朝までおねしょせずに寝た場合は“◎”を、おねしょせず夜に起きてトイレに行った場合は“○”を、おねしょをしたが起きなかった場合は“×”を「夜尿の有無」に記入します。