

# ピスコール トレーニング記録シート

名前

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)																							
	日付	6/23																							
	就寝時間	####																							
	夜尿の有無	4:25																							
	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」あるいは「日数」、「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. おねしょ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。
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、パッドの重さをひき算して「尿量」に記入します。
5. 朝までおねしょをせずに寝た場合は“◎”を、おねしょをしなかったが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。

枚目

パッドの重さの目安：  
M200⇒約20g M⇒約30g  
L200⇒約26g L⇒約45g  
※重さは目安であり、製品により多少ばらつきがあります。