

心とからだをセルフチェックしてみよう！

年 組 名前

こんにちは。保健室の土屋です。今回の臨時休業のように、「突然の出来事・変化」が起こると不安になったり、何となく調子がすぐれなかったり、イライラしたり・・・なんてことがあるかもしれません。日常が大きく変化している今、そんな感情が起こることは自然なことです。学校再開を控え、新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、皆さんの心とからだの様子を知りたいと思います。

記入をして、次回登校してくる日に、一緒に渡した封筒に入れて提出をしてください。

1. 次のことをどのくらい知っていますか？ あてはまるところに○をつけてください。

		知らない	少し知っている	良く知っている
1	コロナウイルスとはどんなものか知っていますか？			
2	コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？			
3	コロナウイルスに自分や家族が感染しないためには、どうしたらよいか知っていますか？			

2. ストレスをチェックしてみましょう。 あてはまるところに○をつけてください。

	この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？	ない	少しある	ある
1	よく眠れない			
2	むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしたりする			
3	こわくて、おちつかない			
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまう			
5	頭やおなか痛かったり、体の調子が悪かったりする			

3. 毎日の生活をチェックしてみましょう。 あてはまるところに○をつけてください。

		いいえ	まあまあ	はい
1	毎朝、熱をはかってチェックカードに記入している			
2	手洗いは、石けんで指の間や手首まで正しく洗っている			
3	咳エチケットを守っている			
4	朝食を毎日食べている			
5	毎日、寝る時刻や起きる時刻が決まっている			
6	宿題や勉強をする時間を決めてやっている			
7	ゲームやスマホ利用の時間は、約束やルールを決めて守っている			
8	外で運動をしたり、家でストレッチなどをしてしている			
9	気持ちがりラックスする方法を知っていて実際にやっている			
10	困ったことがあったとき、人に助けを求める			

4. 今思っていることや、考えていること、困っていることなどがあつたら、裏に記入してください。