

こころとからだのチェックリスト	ふりがな	しょうがっこう
	なまえ	

戸塚綾瀬小学校	1ねん	くみ	しゅっせきほんごう	1おとこ・2おんな
---------	-----	----	-----------	-----------

この けんこうアンケート(あんけーと)は、コロナウイルス(ころなういるす)をして、こころとからだをまもる ためのものです。せんせいとの「おはなしのじかん」でつかうことがあります。

1. つぎのことを どれくらい していますか？

	しらない (0)	すこし している (1)	かなり している (2)	すごく している (3)	べんきょうしたあと、 もういちどチェックしよう			
					しらない (0)	すこし している (1)	かなり している (2)	すごく している (3)
1 コロナウイルス(ころなういるす)が うつらないため、うつさな いために、どうしたらいいか していますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. あなたの こころとからだは？

	この1しゅうかんに、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひじょうに ある (3)
1 	なかなか、ねむれないことがある	0	1	2	3
2 	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3 	こわくて、おちつかない	0	1	2	3
5 	あたまや おなかが いたかったり、からだの ちよ うしが わるかったりする	0	1	2	3

3. いま、おもっていること、かんがえていることをかいてみましょう。 えでもいいよ。

こころ 心とからだのチェックリスト	ふりがな		小学2年・3年用
	なまえ		
戸塚綾瀬小学校	ねん	くみ	しゅっせきばんごう
このチェックリストは、コロナウイルスのたいさく ^{かんが} を考えるためのものです。たん ^{せんせい} にんの先生やスクールカウンセラーやほけんの先生 ^{せんせい} がみて、きょういくそうだんにつかうことがあります。			

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？					勉強したあと、もう一度チェックしよう			
	し 知らない (0)	すこ し 知っている (1)	かな り 知っている (2)	すこ く 知っている (3)	し 知らない (0)	すこ し 知っている (1)	かな り 知っている (2)	すこ く 知っている (3)
1 コロナウイルスってなにか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
2 コロナウイルスはどのようにひろがっていくか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
3 コロナウイルスが自分や家ぞくにうつらないためにどうしたらいいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. 心とからだをチェックしてみよう		ない (0)	すこ し ある (1)	かな り ある (2)	ひじ ょう にある (3)		合計 点
この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？							
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	低い	50% 0
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	中くらい	51-70% 1~2
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3	やや高い	71-90% 3~4
4	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	高い	91%以上 5~
5	頭やおなかがいなかったり、からだのちようしが悪かったりする	0	1	2	3		1から5の合計点

5点以上だと、スクールカウンセラーや担任・保健の先生に相談しよう！(※中学生・小学生約3000人から算出しました。)

3. 毎日の生活をチェックしてみよう		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	すこしあてはまる	あてはまる
この2週間でふりかえって、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、「どちらでもない」と思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。						
1	手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5
2	せきエチケットを、まもっている	1	2	3	4	5
3	朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5
4	こまったことがあったとき、人にたすけをもとめる	1	2	3	4	5

4. いま、おもっていること、かんがえていることをかいてみましょう。 えでもいいよ。

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？					勉強したあと、もう一度チェックしよう			
	し 知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)	し 知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)
1 コロナウイルスってなにか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
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？	0	1	2	3	0	1	2	3
3 コロナウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらよい か知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

この1週間、つぎのことがどれくらいありましたか？		ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひじょうに ある(3)			合計点
1	なかなか、 ^{ねむ} 眠れないことがある	0	1	2	3	低い	50%	0
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	0	1	2	3	中くらい	51-70%	1~2
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3	やや高い	71-90%	3~4
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	高い	91%以上	5~
5	^{あたま} 頭やおなかがいなかったり、からだのちょうしが悪かったりする	0	1	2	3		1から5の合計点	

5点以上だと、スクールカウンセラーや担任・保健の先生に相談しよう！（※中学生・小学生約3000人から算出しました。）

	まいにち せいかつ	しゅうかん この2週間をふりかえって	しつもん それぞれの質問について「あて	あて はまら ない	あま りあて はま ない	ど ちら でも ない	すこ しあて はま る	あて はま る
3	おも はまらない」と思えば「1」に、	おも 「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、	おも どちらでもないと思えば「3」に、	おも 「すこしあてはまる」と思えば「4」に、	おも 「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。			
1	て 手あらいは石けん	ゆび で指のあいだ	ただ て正しい					
2	まも せきエチケット							
3	ちようしよく まいにち 朝食を毎日							
4	まいにち 毎日	じこく お 起きる時刻	き 時刻が決ま					
5	しゅくだい 宿題	べんきよう 勉強	じかん する時間					
6	じぶん 自分の	き 気持ち	ほうほう がリラックス					
7	しゅみ ゲーム	じかん や趣味	やくそくごと の時間					
8	こま 困った	ひと ことがあ	たす ったとき					
		もと 人に助け	を求め					

4. いま^{おも}思っていること、^{かんが}考えていることを^か書いてみましょう。

4. いま恋っていること、有っていることを書いてみましょう。