

|                 |    |    |     |
|-----------------|----|----|-----|
| 心と体の<br>チェックリスト | ねん | くみ | なまえ |
|-----------------|----|----|-----|

このチェックリストは、コロナウイルスへのとりくみについて、かんがえるためのものです。テストではないので、じぶんの今のようすやきもちに、いちばんちかいものをえらんでください。どうしてもやりたくない人は、やらなくてもいいです。先生や、カウンセラーの人やほけんの先生が見ます。

1、じぶんのちしきをたしかめてみよう。

|                    |   |  |  |  | べんきょうしたあと        |                                      |                                 |                            |                  |                                      |                                 |                            |
|--------------------|---|--|--|--|------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|                    |   |  |  |  | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          |                  |                                      |                                 |                            |
| つぎのことをどのくらいしていますか？ |   |  |  |  | し<br>ら<br>な<br>い | し<br>す<br>こ<br>し<br>だ<br>い<br>る<br>け | し<br>っ<br>か<br>な<br>り<br>い<br>る | し<br>っ<br>す<br>ご<br>い<br>く | し<br>ら<br>な<br>い | し<br>す<br>こ<br>し<br>だ<br>い<br>る<br>け | し<br>っ<br>か<br>な<br>り<br>い<br>る | し<br>っ<br>す<br>ご<br>い<br>く |
| 1                  | コロナウイルスことをしていますか？                                   |  |  |  | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          |
| 2                  | コロナウイルスはどのように広がっていくのかしていますか？                        |  |  |  | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          |
| 3                  | コロナウイルスが自分やまわりの人にうつらないようにするためには、どのようにしたらよいか、していますか？ |  |  |  | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          | 1                | 2                                    | 3                               | 4                          |

2、心と体のストレスをチェックしてみよう。

|                            |                                   |  |  |  | な<br>い | 少<br>し<br>あ<br>っ<br>た | あ<br>ま<br>あ<br>っ<br>た | た<br>く<br>あ<br>っ<br>た<br>ん |      |  |
|----------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|------|--|
| 次のことについて、さいきん、どのくらいありましたか？ |                                   |  |  |  |        |                       |                       |                            |      |  |
| 1                          | なかなかねむれなかったり、よる、とつぜんおきたりする。       |  |  |  | 0      | 1                     | 2                     | 3                          |      |  |
| 2                          | むしゃくしゃしたり、イライラしたり、カッとなったりする。      |  |  |  | 0      | 1                     | 2                     | 3                          |      |  |
| 3                          | 何となくこわくて、おちつかなかったりする。             |  |  |  | 0      | 1                     | 2                     | 3                          | ごうけい |  |
| 4                          | コロナウイルスのことは、自分がわるい（自分がわるかった）とおもう。 |  |  |  | 0      | 1                     | 2                     | 3                          |      |  |
| 5                          | あたまやおなかがいたかったり、体のちょうしがわるかったりする。   |  |  |  | 0      | 1                     | 2                     | 3                          | 点    |  |

3 まいにちのせいかつをチェックしてみよう。

|                                       |  |  |  |  | あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>い<br>な<br>い | あ<br>ま<br>り<br>あ<br>い<br>て | ど<br>ち<br>ら<br>い<br>で<br>も | あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | あ<br>て<br>は<br>ま<br>る |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| この2しゅうかんをおもいだして、いちばんあてはまるものに○をつけましょう。 |  |  |  |  |                                      |                            |                            |                       |                       |
| 1                                     | まいにち、体おんをはかっている。                             |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 2                                     | 手あらいは、石けんでゆびのあいだや手くびまで、ていねいにあらっている。          |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 3                                     | せきがまわりにとばないように、マスクをつけている。                    |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 4                                     | 3回のしょくじは、まいにちきまったじかんにたべている。                  |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 5                                     | 毎日、ねる時間やおきる時間をきめて、それをまもっている。                 |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 6                                     | しゅくだいやべんきょうをする時間をきめて、とりくんでいる。                |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 7                                     | 自分のきもちがリラックスするほうほうをされていて、じっさいにやっている。         |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 8                                     | ゲームやすきなあそびをする時間について、やくそくごとやルールを作り、それをまもっている。 |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 9                                     | 人のあつまるところには行かないようにしている。                      |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |
| 10                                    | こまったことがあったとき、まわりの人にたすけを求めることができる。            |  |  |  | 1                                    | 2                          | 3                          | 4                     | 5                     |

4 今おもっていることやかんがえていることをかきましょう。