

| | | |
|-----------------|-----|----|
| 心と体の チェックリスト | 年 組 | 名前 |
|-----------------|-----|----|

このチェックリストは、コロナウイルスへの取り組みを具体的に考えるためのものです。テストではないので、自分の現在の様子や気持ちに最も近い項目を選んでください。どうしてもやりたくない人は、やらなくてもいいです。担任の先生や、カウンセラーの人や養護教諭の先生が見て、教育相談に活用することはあります。

1、自分の知識を確かめてみよう。

| 次のことをどのくらい知っていますか？ | | 勉強したあと | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|---------|----------|----------|------|---------|----------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 知らない | 知って少しいる | 知ってかなりいる | 知ってすごくいる | 知らない | 知って少しいる | 知ってかなりいる | 知ってすごくいる |
| 1 | コロナウイルスことを知っていますか？ | 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知っていますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | コロナウイルスが自分や自分の家族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知っていますか？ | 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。

| 次のことがこの1週間でどのくらいありましたか？ | | ない | あつた少し | あつたかなり | あつた非常に | 合計点 点 | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|----|-------|--------|--------|--------------|--|--|--|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 1 | なかなか眠れなかったり、夜突然起きたりする。 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 2 | むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする。 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 3 | 何となくこわくて、落ち着かなかったりする。 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 4 | コロナウイルスの事は、自分が悪い（自分が悪かった）と責めたりする。 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 5 | 頭やおなか痛かったり、体の調子が悪かったりする。 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | |

3、 毎日の生活をチェックしてみよう。

| この2週間の自分の行動を振り返って、最も当てはまる行動の項目に○を付けましょう。 | | 当てはまらない | あまり当てはまらない | どちらでもない | 当てはまる少し | 当てはまる |
|--|------------------------------------|---------|------------|---------|---------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 毎日体温を測っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 手洗いは石けんで指の間や手首まで洗う正しい手洗いができている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | セキエチケットを守っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 3回の食事を決まった時間に食べている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 毎日、寝る時刻や起きる時刻が決めて、それを守っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 宿題や勉強をする時間を決めて、それを守っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | ゲームや趣味の時間について、約束事やルールを作り、それを守っている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 人の集まる場所には行かないようにしている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 困ったことがあったとき、周りの人に助けを求めることができる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4 今思っていることや考えていることを書きましょう。