

令和2年5月8日

生徒のみなさんへ

呉市立蒲刈中学校  
生徒指導部



## 心と体の健康チェックについて

みなさん、元気に過ごしていますか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、4月17日～5月31日まで学校が臨時休業となりました。これまでのように学校で勉強や部活をしたり、外出したりすることができないなど、急な環境の変化によって心や体に不調が表れることがあります。

みなさんが臨時休業中も元気に過ごすことができるように「心と体の健康チェックリスト」で、日常生活や心と体の様子について振り返りましょう。  
このチェックリストは定期的（1週間に1度）に実施し、先生に提出してください。

また、不安や悩みなど困っていることがあれば、自由記述欄に書いてください。

\* 記入しにくいことがあれば、定期的に先生達が電話連絡や家庭訪問を行うのでいつでも相談してくださいね。

**みんな 見てね！！**

\* 蒲刈中学校のHPに先生達から生徒の皆さんへのメッセージや大切なお知らせを載せています。これからも学校の様子などを更新していきます。ぜひ見てくださいね！



# 第1回 心と体の健康チェック

～これまでの生活を振り返ってみよう～

( )年 氏名( )

※ あてはまる数字に○をつけてください。

その他には、あるものをすべて書いてください。

## (1) 元気に過ごしていますか？

1 とても元気 😊 2 まあまあ元気 😊 3 あまり元気がない 😞 4 とても元気がない 😞

## (2) 臨時休業中、こんなことはありませんでしたか？

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1 いらいらして落ち着かない | 8 夜中に目が覚める         |
| 2 気分が悪い        | 9 ひとりぼっちになった気がする   |
| 3 頭が痛い         | 10 不安になる           |
| 4 お腹が痛い        | 11 ついついゲームばかりしてしまう |
| 5 食欲がない        | 12 お昼まで寝ることがある     |
| 6 食べ過ぎる        | 13 その他( )          |
| 7 眠れない         |                    |

## (3) 症状がある人は、どのくらいの期間ありますか？

1 毎日 2 ほとんど毎日 3 ときどき 4 その他( )

## (4) 自由記述欄

(楽しかったこと、面白かったこと、困っていること、気になることなど何でもOK)