







こころとからだのけんこう <small>あんけーと</small> アンケート	ふりがな	小学1年用
	なまえ	

がっこう	1 ねん <small>くみ</small> <small>しゅっせきばんごう</small>	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？					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)	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、どうしたらよいか 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、かっとなったりする	0	1	2	3
3	 こわくて、おちつかない	0	1	2	3
4	 あたまや おなかが いたかったり、からだの ちょうしが わるかったりする	0	1	2	3

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15 (2) 9-15, より4項目抜粋

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。

