

小学生用

 心と体のチェック票

こころ からだ ひょう

 年 組 番 なまえ

自分の心や体の様子を知るために、この1週間の自分の様子を振り返り、あてはまるところ番号に○をつけてください。

1：全くあてはまらない 2：あまりあてはまらない 3：ややあてはまる 4：よくあてはまる

1	心配でいらいらしておちつかない	1	2	3	4
2	むしゃくしゃして乱暴になった	1	2	3	4
3	たくさん手を洗っても心配だ	1	2	3	4
4	よく眠れない	1	2	3	4
5	頭やおなか痛くなる	1	2	3	4
6	だれかが「せき」をすると怖くなる	1	2	3	4
7	仲良しの友だちでもさわられるといやな感じがする	1	2	3	4
8	悲しかったことの夢を見る	1	2	3	4
9	こわいことを思い出す	1	2	3	4
10	ふざけて新型コロナウイルスにかかったマネをする	1	2	3	4
11	たくさん人がいるところが怖い	1	2	3	4
12	すぐにわすれたり、思い出せなかったりすることがある	1	2	3	4
13	家にいるとおちつかない	1	2	3	4

※ 今の気持ちを書いてみましょう。絵でかいてもいいですよ。

※ 気になることがあったら、先生に相談しましょう。どの先生に相談しますか？【 先生】