

けんこうチェック

きょうは






が
月

ねん
年
にち
日

なまえ

() 年 () 月 () 日 () 男・女

あなたのさいきんのからだところのけんこうについて、チェックしてみましょう。ねむりについてのくふうや、こわいときのくふうをいっしょにかんがえましょう！

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？ あてはまるところに○をしてください。		ない(0)	1-2日 ある(1)	3-5日 ある(2)	ほとんど まいにち 毎日ある (3)
1	 なかなか、ねむれないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある(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	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある(3)
3	 こわくて、おちつかないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある(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い	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある(3)
5	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある(3)

つぎのしつもんは、あとで、グループではなしあうかもしれません。
おもいうかんだことをかいてみましょう！

①ねむれないとき、どんなくふうをしていますか？

②こわいなーとおもったとき、どんなくふうをしていますか？

③好きなこと、たのしいこと、ほっとすることは、なんですか？

④このじゅぎょうのかんそうをかいてください。