

からだところの通知表

チェックシート

全くそうではない 1
あまりそうではない 2
まあそうだ 3
とてもそうだ 4

次の質問に、1～4の数字のうちから、自分に当てはまるものを選び、○をつけて教えてください。1～4の数字は右のような意味があります。

からだチェック

わたしの体は健康だと思う
はい ・ いいえ

- ① 毎日朝ご飯を食べている 1 2 3 4
- ② 好き嫌いなく食べている 1 2 3 4
- ③ 体育以外にも運動の時間がある 1 2 3 4
- ④ けがをしないよう行動に気をつけている 1 2 3 4
- ⑤ 手洗いうがいをしている 1 2 3 4
- ⑥ 歯みがきは毎日している 1 2 3 4
- ⑦ ふとんに入ってからの寝つきはよい 1 2 3 4
- ⑧ 睡眠不足だと感じる日はほとんどない 1 2 3 4
- ⑨ スマホ・ゲームをやりすぎないようにしている 1 2 3 4
- ⑩ 体調が悪い時には休養をとるようにしている 1 2 3 4

● 選んだ数字を合計してそれぞれの点数を出そう！通知表に点数を書き込もう！

〈からだチェック合計〉

	①+②+③=	④+⑤+⑥=	⑦+⑧+⑨+⑩=
点	点	点	点

こころチェック

わたしの心は健康だと思う
はい ・ いいえ

- ① 穏やかな気持ちでいることが多い 1 2 3 4
- ② 物事を前向きに考え、やってみようと思うことが多い 1 2 3 4
- ③ 今の学校生活に満足している 1 2 3 4
- ④ 家族や学校の中での自分の仕事をきちんと行っている 1 2 3 4
- ⑤ 周りの人に優しい気持ちで接している 1 2 3 4
- ⑥ 家族と話をする機会は多い 1 2 3 4
- ⑦ 自分なりのリラックス方法を知っている 1 2 3 4
- ⑧ 生活の中で問題にぶつかったとき、まず解決方法を考える 1 2 3 4
- ⑨ 困ったときに信頼して相談できる相手がいる 1 2 3 4
- ⑩ 自分の得意なことや苦手なことを自分で知っている 1 2 3 4

● 選んだ数字を合計してそれぞれの点数を出そう！通知表に点数を書き込もう！

〈こころチェック合計〉

	①+②+③=	④+⑤+⑥=	⑦+⑧+⑨+⑩=
点	点	点	点

♡♡♡♡♡