

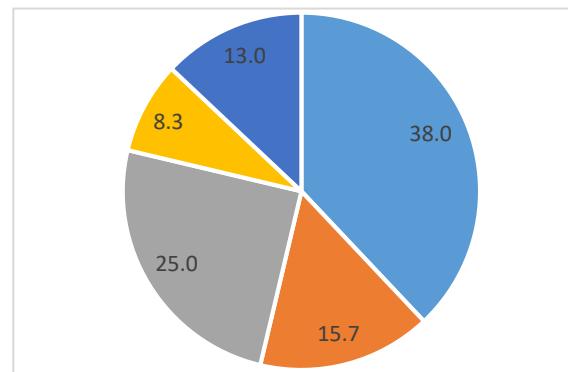
こころ  
「心のケアシート」 2,3年生 集計結果

みずいろ 水色 5	だいだいいろ 橙色 4	はいいろ 灰色 3	きいろ 黄色 2	あおいいろ 青色 1
--------------	----------------	--------------	-------------	---------------

すうじ  
1、あてはまる数字に○をつけましょう。

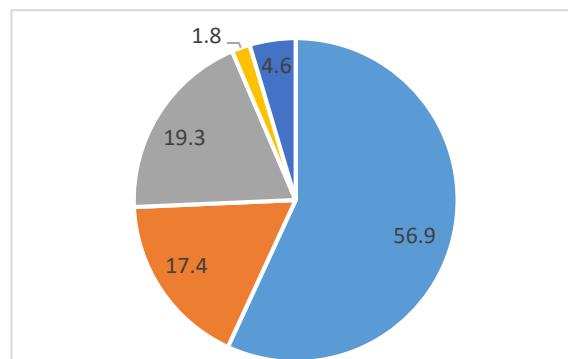
すいみん  
①睡眠について

5 よく眠れている	4	3 ふつう	2	1 なかなか眠れない
めざ 目覚めがよい				とちゅうで目がさめる



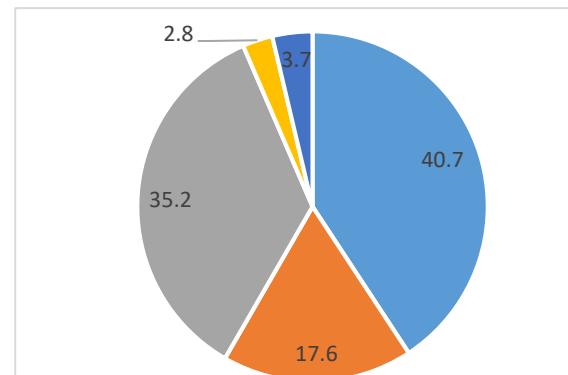
しょくよく  
②食欲について

5 食欲がある	4	3 ふつう	2	1 食欲がない・食べ過ぎ
ごはんがおいしい				ごはんがおいしくない



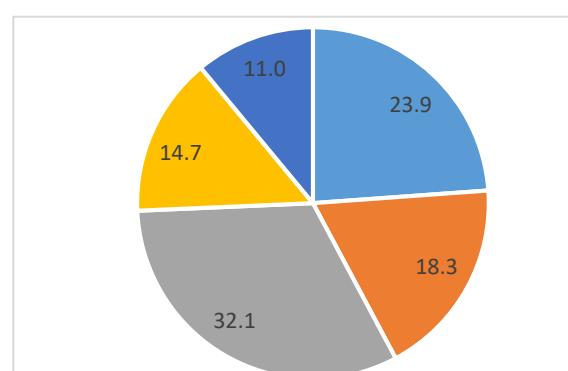
き  
③やる気について

5 なんでもやってみたくなる	4	3 ふつう	2	1 何もしたくない
何をしても楽しくない				なに (1)



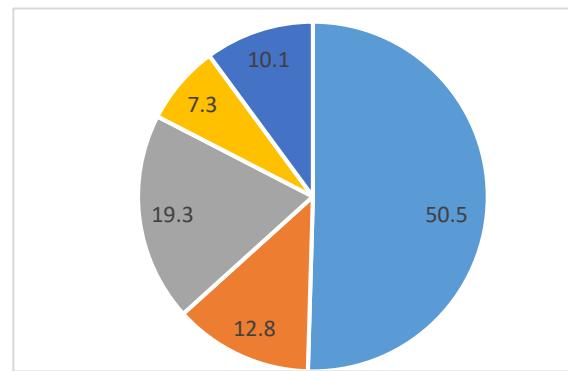
④イライラについて

5 おだやかな気持ち	4	3 ふつう	2	1 理由なくイライラする
なに (1)				



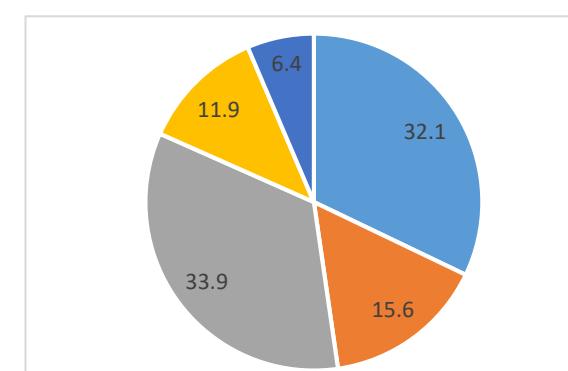
⑤さびしさについて

5 さびしくない	4	3 ふつう	2	1 いつもさびしい
なに (1)				



せいかつしうかん  
⑥生活習慣について

5 早寝・早起きしている	4	3 ふつう	2	1 いちにちじゅう
じかん 時間を決めて行動している				一日中だらだらしている



2. なにか不安なことはありますか。（体調のこと、勉強のこと、友だちのことなど）あれば書いてください。

- ・高齢の祖母の体調
- ・コロナにかかる心配（自分・家族・友だち）

3. 学校が始まったときに楽しみにしていることは何ですか。書いてください。

- ・友だちとあそぶこと（ドッジボールやおにごっこ）
- ・勉強がしたい。

4. おうちで、どのように過ごしていますか。おすすめの過ごし方も書いてください。

- ・家族と過ごす（おかしづくり、カルタ、お手伝い）
- ・iPadで勉強
- ・外でなわとび
- ・散歩
- ・料理

5. 今、思っていることをなんでも自由に書いてください。

- ・普通の勉強や普通の生活をしたい
- ・友だちと遊びたい
- ・コロナウイルスがなくなってほしい

5	①	38.0
		15.7
		25.0
		8.3
		13.0
	②	56.9
		17.4
		19.3
		1.8
		4.6
	③	40.7
		17.6
		35.2
		2.8
		3.7
	④	23.9
		18.3
		32.1
		14.7
		11.0
	⑤	50.5
		12.8
		19.3
		7.3
		10.1
	⑥	32.1
		15.6
		33.9
		11.9
		6.4