

こころ

ねんせい しゅうけい けっか

「心のケアシート」4,5,6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
--------------	----------------	--------------	-------------	---------------

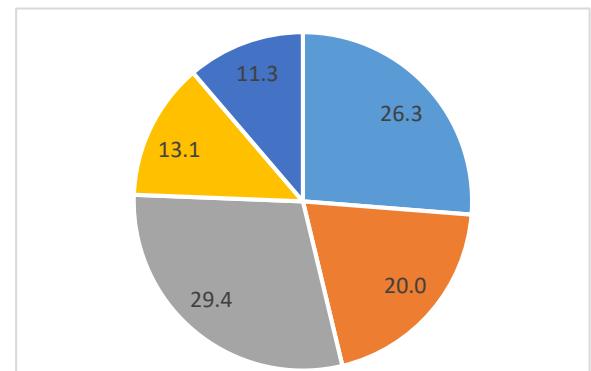
1、あてはまる数字に○をつけましょう。

すいみん

①睡眠について

- 5 よく眠れている
4 目覚めがよい
3 ふつう
2

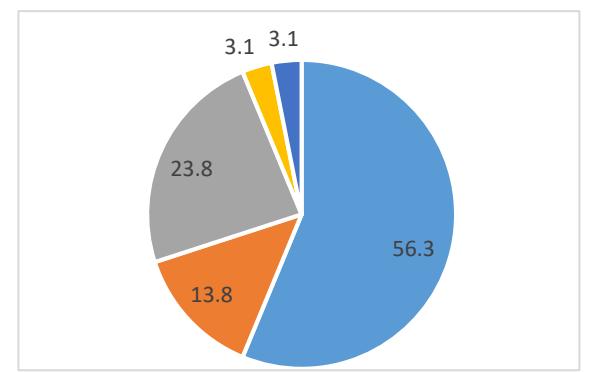
- 1 なかなか眠れない
とちゅうで目がさめる



②食欲について

- 5 食欲がある
4 ごはんがおいしい
3 ふつう
2

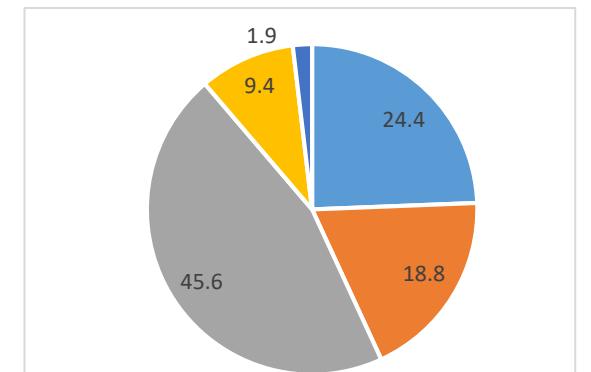
- 1 食欲がない・食べ過ぎ
ごはんがおいしくない



③やる気について

- 5 なんでもやってみたくなる
4 ふつう
3

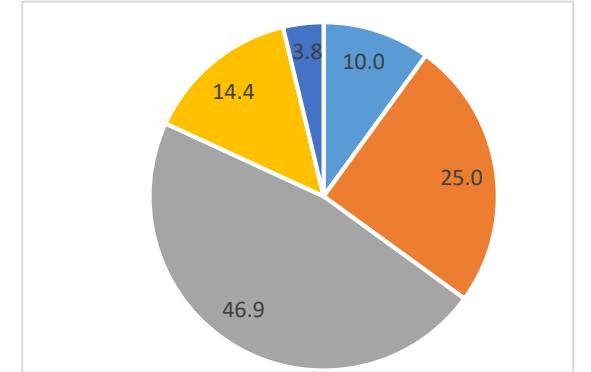
- 1 何もしたくない
何をしても楽しくない



④イライラについて

- 5 おだやかな気持ち
4 ふつう
3

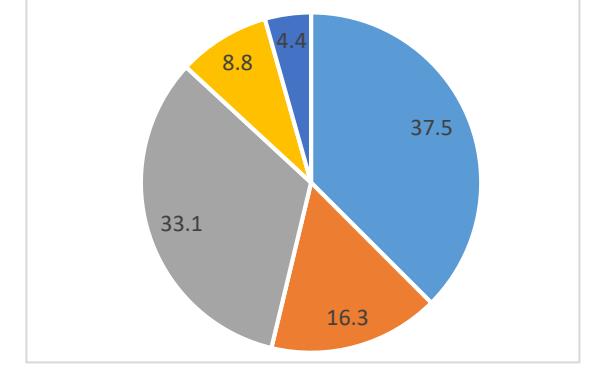
- 1 理由なくイライラする



⑤さびしさについて

- 5 さびしくない
4 ふつう
3

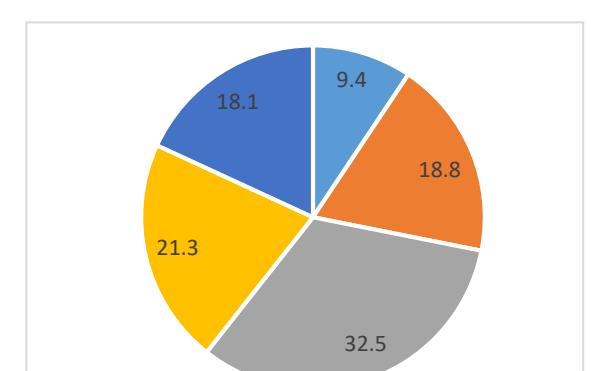
- 1 いつもさびしい



⑥生活習慣について

- 5 早寝・早起きしている
4 時間を決めて行動している
3 ふつう

- 1 いちいちじゅう一日中だらだらしている
遅くまで起きている



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。

- ・友だちと会えない日々
- ・勉強
- ・体重が増えたこと
- ・たまに元気がなく気持ち悪い時がある

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。

- ・勉強
- ・友だちと会うこと、遊ぶこと、話すこと
- ・給食
- ・学校行事（運動会や泊行事など）

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。

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ・勉強（宿題、オンライン学習など） | ・本を読んだり、絵を描いたりすること |
| ・運動（ストレッチ、筋トレ、スクワット、自主練など） | ・朝に勉強、昼から自由時間（計画的に過ごす） |
| ・お手伝い（料理） | ・DVD鑑賞 |
| ・ペットと過ごす | ・ゲーム |

5. 今、思っていることをなんでも自由に書いてください。

- ・早く普通の生活に戻りたい（コロナが早く終息してほしい、自由に外出したい）
- ・早くみんなと会いたい、話したい、遊びたい
- ・久しぶりの学校が嬉しい
- ・みんなと話せてよかったです

26.3

20.0

29.4

13.1

11.3

56.3

13.8

23.8

3.1

3.1

24.4

18.8

45.6

9.4

1.9

10.0

25.0

46.9

14.4

3.8

37.5

16.3

33.1

8.8

4.4

9.4

18.8

32.5

21.3

18.1