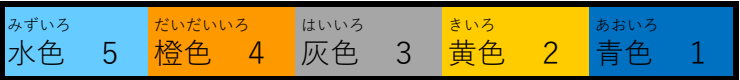


こころ

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

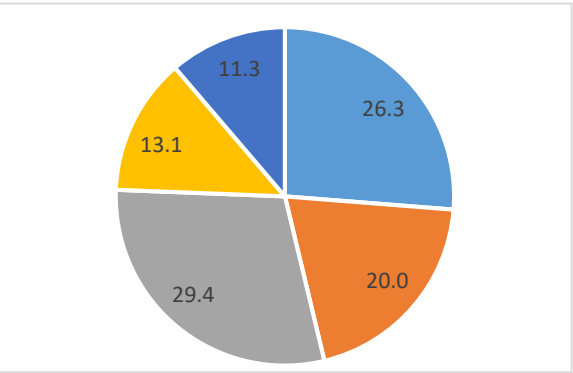
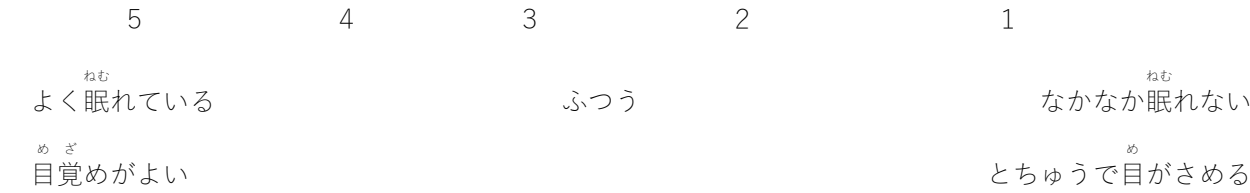


すうじ

1、あてはまる数字に○をつけましょう。

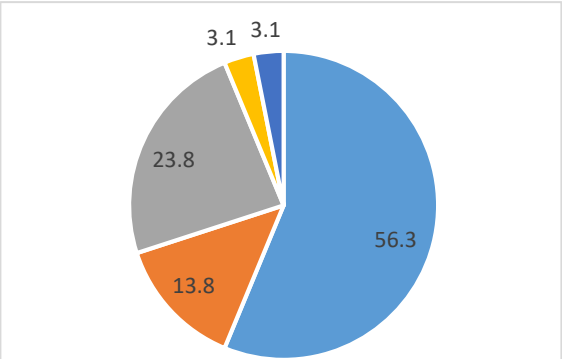
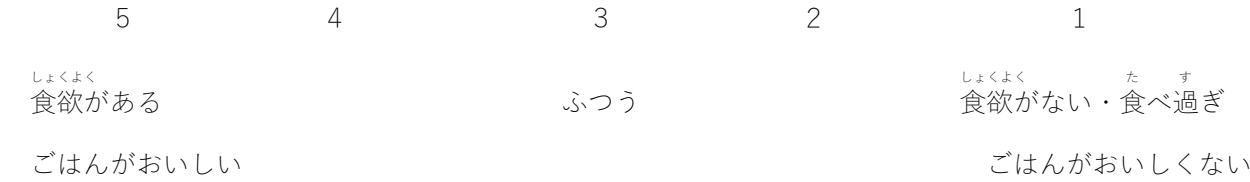
すいみん

①睡眠について



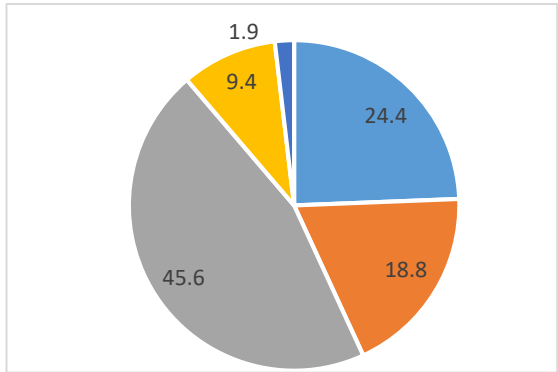
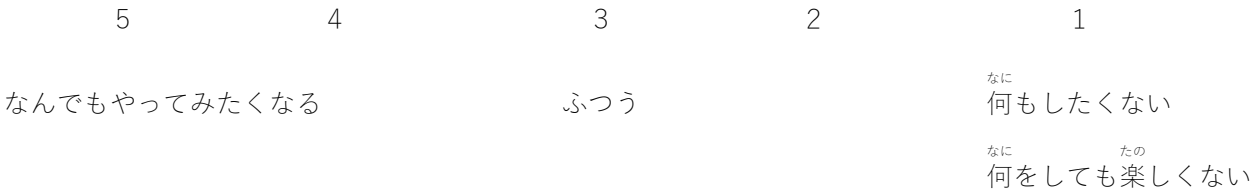
しょくよく

②食欲について

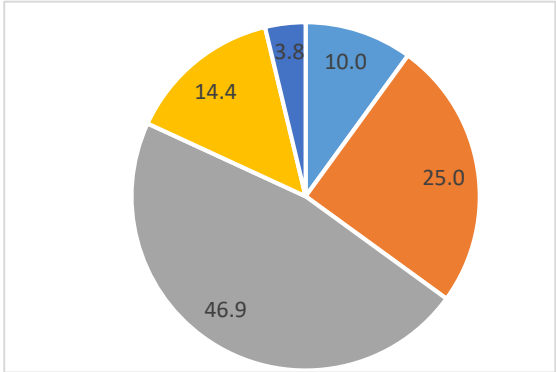
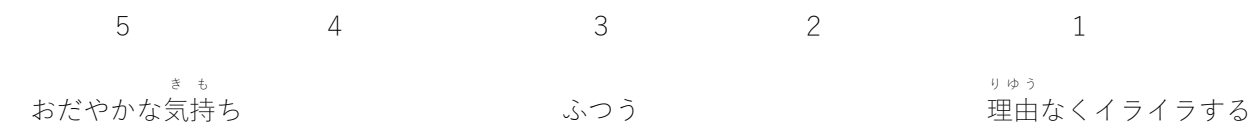


き

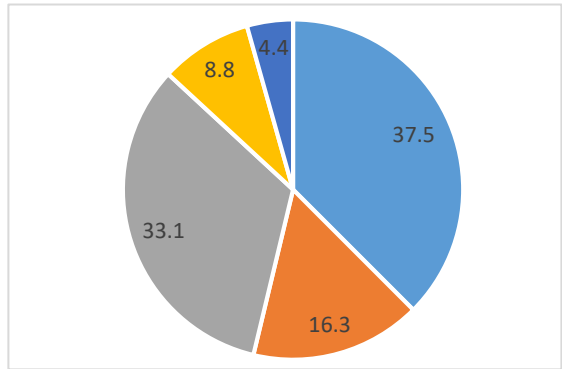
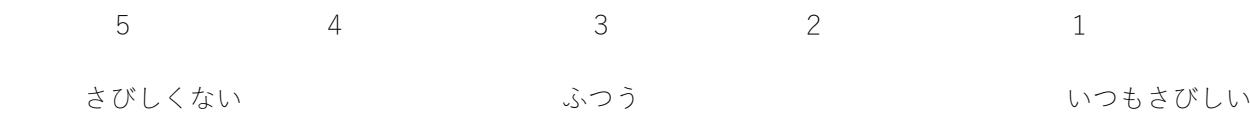
③やる気について



④イライラについて

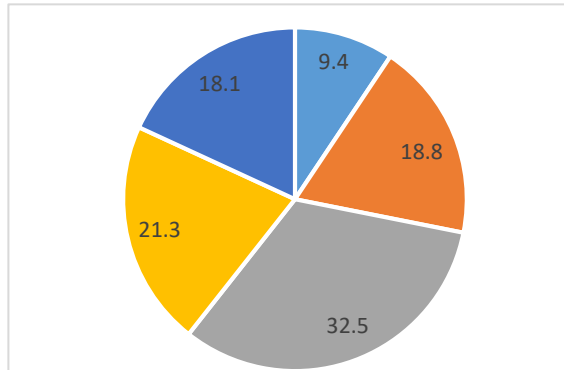
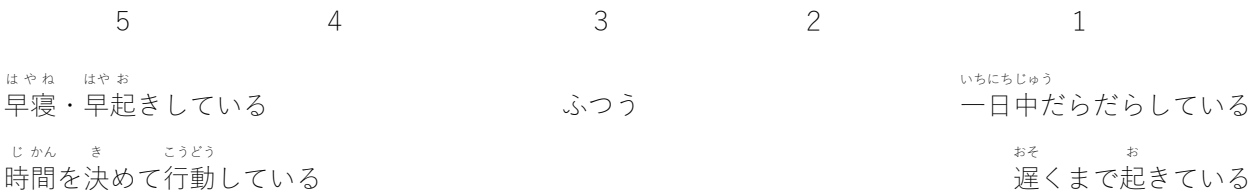


⑤さびしさについて



せいかつしゅうかん

⑥生活習慣について



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 |

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