

# あんぜんてんけん こころとからだの安全点検



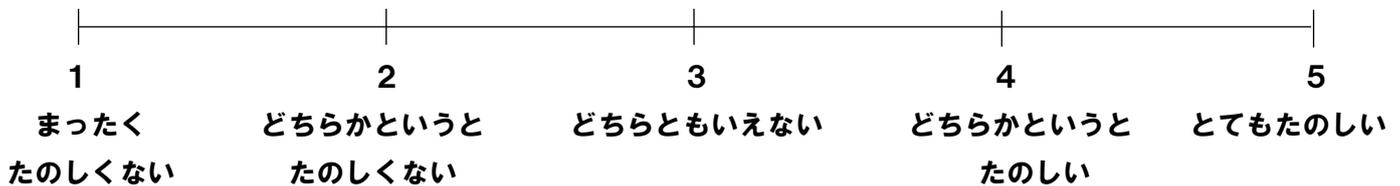
新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの<sup>かんせん</sup>感染がまた<sup>ぞうか</sup>増加しはじめ、まだまだ<sup>せいげん</sup>制限がかかる<sup>せいかつ</sup>生活が続いて<sup>つづ</sup>います。このような<sup>じょうきよう</sup>状況では、<sup>きも</sup>こころや<sup>はんのう</sup>からだにいろいろな<sup>お</sup>気持ちや<sup>しぜん</sup>反応が起こることは<sup>じぶん</sup>自然なことです。いまの<sup>きも</sup>自分の<sup>たいちよう</sup>気持ちや<sup>む</sup>体調と<sup>あ</sup>向き合ってみましょう。もし、<sup>かか</sup>ひとりで<sup>はな</sup>抱えていることがあるなら、<sup>はな</sup>話してみませんか？  
相談<sup>そうだん</sup>してみようと思<sup>おも</sup>ってくれたのなら、この<sup>きにゆう</sup>ほけん<sup>ほけんしつ</sup>だよりを<sup>だ</sup>記入して<sup>たん</sup>保健室<sup>せんせい</sup>に出してください。担任の先生に<sup>わた</sup>渡しても大丈夫<sup>だいじようぶ</sup>です。しめきり<sup>せんせい</sup>はありません。先生<sup>みかた</sup>たちはいつでもあなたの<sup>みかた</sup>味方です。

ねん くらみ なまえ

1. あてはまるものにをつけましょう。

- よくねむれない                       いやなゆめやこわいゆめを見る                       きもちがおちこむ  
 イライラする                       人と話すきぶんになれない                       体がだるい                       食よくがない  
 あたまやおなかがいたい                       しゅうちゅうできない                       なんとなくふあん

2. 学校<sup>がっこう</sup>はたのしいですか。あてはまる<sup>すうじ</sup>数字に○をつけましょう。



3. 学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>で<sup>こま</sup>困っていることや<sup>ふあん</sup>不安に<sup>おも</sup>思っていることはありますか。(友達<sup>ともだち</sup>のこと、勉強<sup>べんきよう</sup>のことなど)

ある ・ ない

ある場合<sup>ばあい</sup>、それはどんなことですか？

4. 家<sup>いえ</sup>で<sup>こま</sup>困っていることや<sup>ふあん</sup>不安に<sup>おも</sup>思っていることはありますか。(おうち<sup>ひと</sup>の人のこと、生活<sup>せいかつ</sup>のことなど)

ある ・ ない

ある場合<sup>ばあい</sup>、それはどんなことですか？