

## 心と身体の健康チェック表（中学生・高校生用）

家庭での過ごし方や自分の心の健康状態についてチェックしてみましょう。

最近の自分の様子	はい	少し	いいえ
1. 学校がある日と同じ時間に起床している。			
2. 十分な睡眠がとれている。			
3. 毎日決まった時間に3食、食べている。			
4. ストレッチや、リラックスできる時間をつくっている。			
5. 家族や友だちと話す時間がある（電話やメール等も含む）。			
6. 何となく不安だ。			
7. イライラすることが増え、怒りっぽくなった気がする。			
8. きょうだいげんかや、親子げんかが増えた。			
9. 何をしても集中できない。			
10. 新型コロナウイルスに関するテレビやネットを見過ぎてしまう。			

### 1～5の項目に「いいえ」があった人

臨時休業が続いていますが、規則正しい生活を送り、これまでと同様の生活リズムを守れるよう心掛けましょう。屋外での適度な運動は心身の健康を保つためには大切なことです。天気のいい日は散歩をしたり、外出が難しい場合は家の中でできるストレッチをしたりしましょう。一人でいるよりも、信頼できる人と話すことで、気持ちが楽になることがあります。電話などを活用して人との関わりを保つようにしましょう。

### 6～10の項目に「はい」があった人

今回のような状況で、このような症状が出ることは不思議なことではありません。また、状況が落ち着いてくればおさまっていくことが多いです。このような状況だからこそ、家事を手伝ったり、会話をしたりして、一番身近な家族と過ごす時間を大切にしてほしいと思います。

状況が長く続く場合や、心配なとき、困ったときは、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。また、様々な情報を聞いて不安が増す場合は、テレビやインターネットを見る時間を意識的に減らすなど、情報を取り入れ過ぎないように気を付けましょう。

何か心配なことや困ったことがあったら、迷わず学校に連絡しましょう。

船橋市立三山中学校      047-479-3000