

こころ けんこうかんさつ まえ  
「心とからだの健康観察」をする前に

このアンケートは、こころ けんこう  
心とからだの健康をふりかえるため  
のものです。ねむり、イライラ、べんきょう しゅうちゅう じぶん  
眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の  
こころ  
心とからだについてふりかえてみましょう。たいへん  
大変なことが  
あると、こころ へんか  
心とからだはいろいろ変化します。それはとて  
もしぜん  
自然なことです。でも、そのへんか なが  
変化が長くつづくと、まいにち  
毎日の  
せいかつ たの  
生活が楽しくなかったり、あんしん  
安心できなくなったりします。その  
へんか  
変化には「こうすればいい」という方法があります。じぶん  
自分の  
こころ へんか し たいおう  
心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。

また、アンケートをみて、やりたくないとおもったひと  
むりに、やらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなくなったら、  
やめてもいいです。

時間になったら先生がアンケートを集めて回ります。

(周りから見られないように配慮すること)

それでは、お っ 落ちて、こた  
おろちついて、答えてください。