



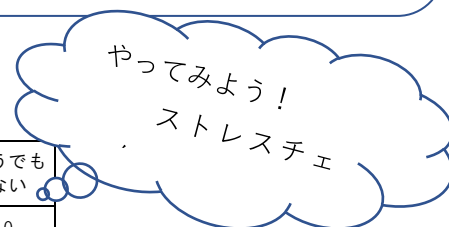
教育相談だより



2020 年度 第 1 号

令和 2 年 5 月 1 日発行
利根商業高等学校

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、不要不急の外出を自粛しなくてはならない今日この頃…規則正しい生活を送れていますか？毎朝の生活報告はきちんと時間内に送信できていますか？課題は進んでいますか？なかなか体を動かすことが出来ず、気持ちが沈んだりストレスがたまったりしている人も多いのではないのでしょうか。このような緊急事態を乗り切るために、まずは自分自身の心と身体の健康管理を行ってください。そして今自分たちに出来ることを一人一人が考えていきましょう！



質 問	とても そう思う	そう思う	少し そう思う	そうでも ない
1 眠れない(寝付きが悪い、夜中に目覚める)	3	2	1	0
2 嫌な夢や怖い夢をみる	3	2	1	0
3 気分が沈んでいることが多い	3	2	1	0
4 身の回りの音が気になる	3	2	1	0
5 人と話をしたり連絡をとったりすることがめんどくさい	3	2	1	0
6 イライラしやすい	3	2	1	0
7 気持ちが落ち着かない	3	2	1	0
8 体を動かす気になれない	3	2	1	0
9 何でも悪いほうに考えてしまう	3	2	1	0
10 何をやってもすぐに疲れる	3	2	1	0
11 食欲がない	3	2	1	0
12 物事に集中できない	3	2	1	0
13 頭やおなかที่痛	3	2	1	0
14 肩がこる	3	2	1	0
15 何か変だ	3	2	1	0

合計

《結果》

23 点以上：
ストレスがたまっています。
まずは大きく深呼吸を！1日1
笑を心がけて。

15～22 点：
少しストレスがたまっていま
す。肩や首を回してみましょ
う！

14 点以下：
うまくストレスと付き合ってい
ます。その調子！

裏面の『お家の中でもできる あかきたな』やテレビ等で紹介されているストレッチを実践して、心と身体の健康を維持してください。学校が再開したときに元気な皆さんとお会いできることを楽しみにしています！心配事がある人は下記の相談窓口を利用してください。

* 利根商業高校：0278-62-2116(担任または教育相談係まで)
* 24 時間子供 SOS ダイヤル：0120-0-78310



* 総合教育センター子ども教育・子育て相談：0270-26-9200