

ほけんだより

富岡市立富岡中学校

2020. 7. 1

コロナ太り解決の糸口が

つかめない・・・号

気温差

新しい生活
スタイル

部活動再開

学力テスト

何かと疲れが



たまる頃です・・・

そこで

Let's Try!

家族とストレスチェック

○当てはまるものにチェックを入れて下さい。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 01. 朝起きるのがつらいことが多い | <input type="checkbox"/> 13. 理由もなく不安になることがある |
| <input type="checkbox"/> 02. なかなか眠れない事がよくある | <input type="checkbox"/> 14. いつも何かに追われている気がする |
| <input type="checkbox"/> 03. 眠りが浅いと感じることが多い | <input type="checkbox"/> 15. グチが多い |
| <input type="checkbox"/> 04. 手や脇などに汗をかきやすい | <input type="checkbox"/> 16. 異性に関心がもてない |
| <input type="checkbox"/> 05. 風邪をひきやすい | <input type="checkbox"/> 17. 理由もなく落ち着かなくなることがある |
| <input type="checkbox"/> 06. 食欲のないことがある | <input type="checkbox"/> 18. ちょっとしたことでも気分が落ち込みやすい |
| <input type="checkbox"/> 07. 疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 19. 無駄なことばかり考えてしまう |
| <input type="checkbox"/> 08. ちょっとしたことでも疲れやすい | <input type="checkbox"/> 20. 何をしても楽しいと思えないことがある |
| <input type="checkbox"/> 09. 小さな物音や細かいことがやたらと気になる | <input type="checkbox"/> 21. 何にもかもやめてしまいたくなる |
| <input type="checkbox"/> 10. 肩や首・頭が凝る | <input type="checkbox"/> 22. よくイライラする |
| <input type="checkbox"/> 11. 胃腸の調子を崩しやすい | <input type="checkbox"/> 23. 嫌な夢を見ること多い |
| <input type="checkbox"/> 12. 人と会うのが苦痛と感じる | <input type="checkbox"/> 24. 自分が周囲の人からどう思われているか |

とても気になる

☆お疲れ様でした！チェックの数を数えて下さい

家族も一緒にチェック
をすれば、お互いの状
況もわかるかも・・・

ストレスが多い時は、
優しい声かけや気遣い
がありがたいものです

心のお手入れ していますか？



0～5	ストレスはほとんどないと思われます。
6～10	ややストレスがありますが、日常生活に大きな支障はないと 思われます。今後も予防やセルフケアを行って下さい。
11～15	ストレスがたまっているかもしれません。休息をとったり、 ストレス解消をするなど早目の対処を心がけて。
16以上	かなりストレスがたまっている可能性があります。自分で対 処が難しいときは誰かに相談してみましよう。