



# 休校中の生活についてのアンケート

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名まえ

休校中の「こころ」と「からだ」の状態や生活について教えてください。  
あてはまるところに○をつけてください。

1 「からだ」の調子はどうですか。

- ① 元気    ② まあまあ元気    ③ あまり元気がでない    ④ 元気ではない

2 だいたい何時に寝ますか。

- ① 9時より前    ② 9～10時    ③ 10～11時    ④ 11～12時    ⑤ 12時よりおそい

3 だいたい何時に起きますか。

- ① 6時前    ② 6～7時    ③ 7～8時    ④ 8時～9時前    ⑤ 9時よりおそい

4 毎日ぐっすりねむれていますか。

- ① ぐっすりねむれている    ② まあまあねむれている    ③ あまりねむれていない

5 朝ごはんを食べていますか。

- ① 毎日食べる    ② ときどき食べない    ③ ほとんど食べない

6 運動や体をつかった遊びなど、1日に30分以上 体を動かすことをしていますか。

- ① 毎日している    ② ときどきしている    ③ ほとんどしていない

7 休み中によくしていることは何ですか。(3つ○をつけてください)

- ① 勉強(宿題をふくむ)    ② ゲーム    ③ テレビ(勉強以外のもの)
- ④ 動画(勉強以外のもの)    ⑤ 読書    ⑥ 運動    ⑦ 料理や工作(絵をかくなども)
- ⑧ その他( )

8 「こころ」の調子はどうですか。

- ① おちついていると思う    ② とくに何も思わない(休校前と変わりはない)
- ③ おちつかない    ④ イライラする    ⑤ 不安なきもちがある    ⑥ その他( )

9 学校に話したいこと、相談したいことなどはありますか。

(なやんでいることや不安なこと、困っていること、聞いてもらいたいことなど)

① ある ( )

② ない



ありがとうございました。何かあるときは、いつでも学校に相談してくださいね。