

<small>けんこう</small> 健康アンケート	<small>きょう</small> 今日 <small>は</small>				<small>ねん</small> 年	<small>がつ</small> 月	<small>にち</small> 日
	<small>がっこう</small> <small>なまえ</small> 学校 <small>の</small> 名前	<small>ねん</small> 年		<small>くみ</small> 組			
<small>なまえ</small> あなた <small>の</small> 名前	<small>おとこ</small> 男	<small>おんな</small> 女	<small>しゅつせき ばん ごう</small> 出席番号				

さいきん あなたの最近のからだと心の健康について、おし教えてください。すいみん 睡眠やしょくじ 食事について、くふう工夫していることがあればおし教えてください。ちい イライラを小さくする工夫もあればおし教えてください。

<small>しゅうかん</small> <small>せんしゅう</small> <small>きょう</small> この1週間 <small>(先週から今日まで)</small> に、つぎのことがどれくらいあり ましたか？ あてはまるところに○をしてください。	<small>ない</small> ない	<small>すこし</small> ある (2)	<small>かなり</small> ある (3)	<small>ひじょうに</small> ある (4)
1: <small>ねむ</small> なかなか、眠ることができない	<small>ない</small> (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
2: <small>むしゃくしゃ</small> しゃしたり、いらいらしたり、かっとなったり	<small>ない</small> (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
3: <small>よなか</small> <small>め</small> 夜中に目がさめて眠れない	<small>ない</small> (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
4: <small>あたま</small> <small>なか</small> <small>いた</small> 頭やお腹が痛かったり、からだの調子 <small>ちようし</small> がわるい	<small>ない</small> (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)
5: <small>ごはん</small> ごはんがおいしくないし、食 <small>た</small> がく <small>く</small> ない	<small>ない</small> (1)	ある (2)	ある (3)	ある (4)

すいみん 睡眠やしょくじ 食事について困こまっていることやくふう 工夫していることがあれば、おし教えてください。

ちい イライラを小さくする工夫や、すこ 少しでも「ほっとする」ことがあれば、おし教えてください。