「心の健康」アンケート

令和３年10月19日　保健委員会

今年度、保健委員会では「免疫力（めんえきりょく）の向上」をテーマとして活動しています。心の健康は免疫力にも大きく影響してきます。もう、１年半以上におよぶコロナ禍において、行動制限等も多く緊張感もありストレスの高い状況です。みなさん、健康的で「いじめ」のない学校生活をおくっていますか？

また、三年生にとってはいよいよ受験期突入となります。このような状況をうまく乗り越えるために、三中生の「心の健康を守るための行動」を進めたいと思っています。

そこで、次のアンケートにお答えください。

Ｑ１　心とからだの健康はつながっていて、特に、睡眠・食事・運動に深く関係しています。

①　平日の起きる時間（起床時刻）は、何時頃ですか？（１つだけに〇印をつける）

ａ６時前　　ｂ６時から６時半　　ｃ６時半～７時　　ｄ７時から７時半　　ｅ７時半以降

②　平日は、一日三食（朝、昼、晩）食べていますか？（１つだけに〇印をつける）

ａいつも食べている　　ｂ食べないことがある　　ｃ食べないことが多い

③　土日も含め、体育の授業以外で、自主的に運動を行っていますか？（どちらかに〇印）

※スポーツクラブや地域のスポーツチーム、
外遊び、自宅での筋トレや軽運動も含みます。　　ａはい　・　ｂいいえ

Ｑ２　不安や心配ごとがたくさんある時は、一人で抱え込まないで信頼できる誰かに相談する。
また、運動や音楽鑑賞などをして、ストレスを上手に解消するといいそうです。

①　あなたが相談できる相手は誰ですか？（いくつでも可）

ａ保護者などの家族（父母、祖父母、親せき等）　　ｂきょうだい（兄、姉、弟、妹）

ｃ友　達　　ｄ先　輩　　ｅ学校の先生　　ｆ学校のＳＣ　　ｇ先生やＳＣ以外の職員

ｈ塾や習い事の先生　　ｉその他（　　）

②　自分なりのストレス解消法がありますか？（どちらかに〇印）

ａある　・　ｂない

↓

※あると答えた人は、どんなストレス解消法ですか？（いくつでも可）

ａ音楽を聴く　　ｂ楽器を演奏する　　ｃ歌 う　　ｄ笑 う　　ｅおしゃべりする　　ｆ運動する

ｇ絵やイラストを描く　ｈ読　書　　ｉ映画・ＴＶを観る　Ｊゲーム　　ｋその他（　　）

★ご協力、ありがとうございました！