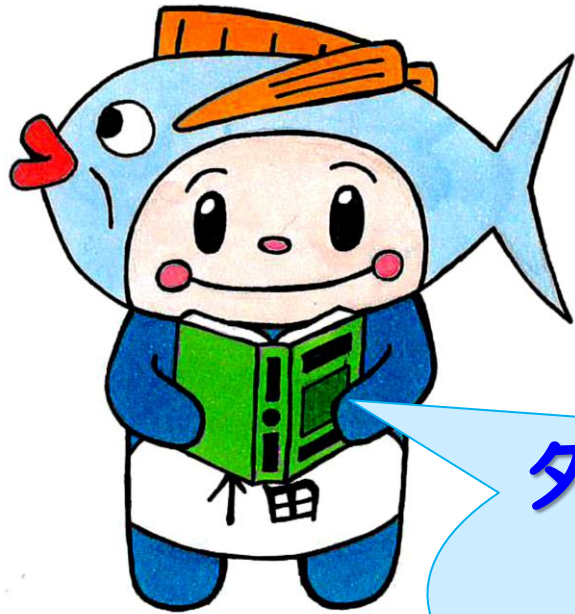


健康の日 7月

1学期の健康生活を  
振り返ろう



# 1学期の健康生活 を振り返ろう!



タブレットの準備はOK?

「We are ふくて」連絡事項

からフォームを開いてください。

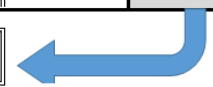
# レジリエンス強化ポイント診断シート

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 氏名 \_\_\_\_\_

下の10の質問事項について、あてはまるものにチェックしてください。また、2つの回答の合計点を記入してください。

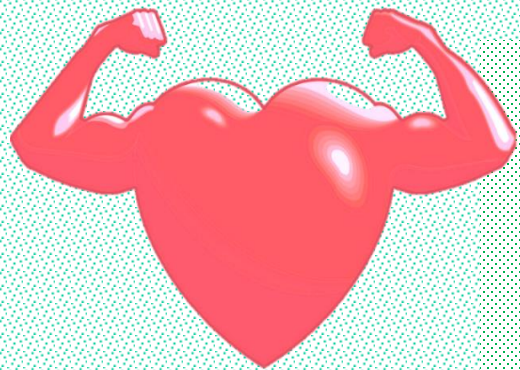
	質問事項	得点				2つの回答の合計点	レジリエンスの項目
		1点	2点	3点	4点		
1	勉強や部活などの場面で、「自分には無理」とあきらめてしまう	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		自尊心
2	友達や同級生、兄弟姉妹などと比べて自信をなくし、「どうせ自分なんて」とスネてしまう	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		
3	勉強や部活、友達関係で失敗をして、気分が落ち込んでしばらくクヨクヨしている	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		感情調節
4	理由もなくイライラして、友達にからかわれるとキレてけんかになる	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		
5	勉強や部活、習い事などで、思い通りにいかないとやる気をなくしてやめたいくなる	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		自己効力感
6	難しい問題や面倒なことがあると、途中であきらめてしまう	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		
7	一度何か失敗すると、「次もうまくいかない」と心配しがち	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		楽観性
8	何か問題やトラブルがあると「自分のせいだ」と感じて落ち込んでしまう	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		
9	クラスや部活などの友達同士の関係がうまくいかず、人間関係で悩んでいる	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		人間関係
10	不安になるとひとりで抱え込み、誰にも相談できない	全くあてはまらない	あてはまらない	まあまああてはまる	とてもあてはまる		

☆ 2つの回答の合計点が1番高かった項目

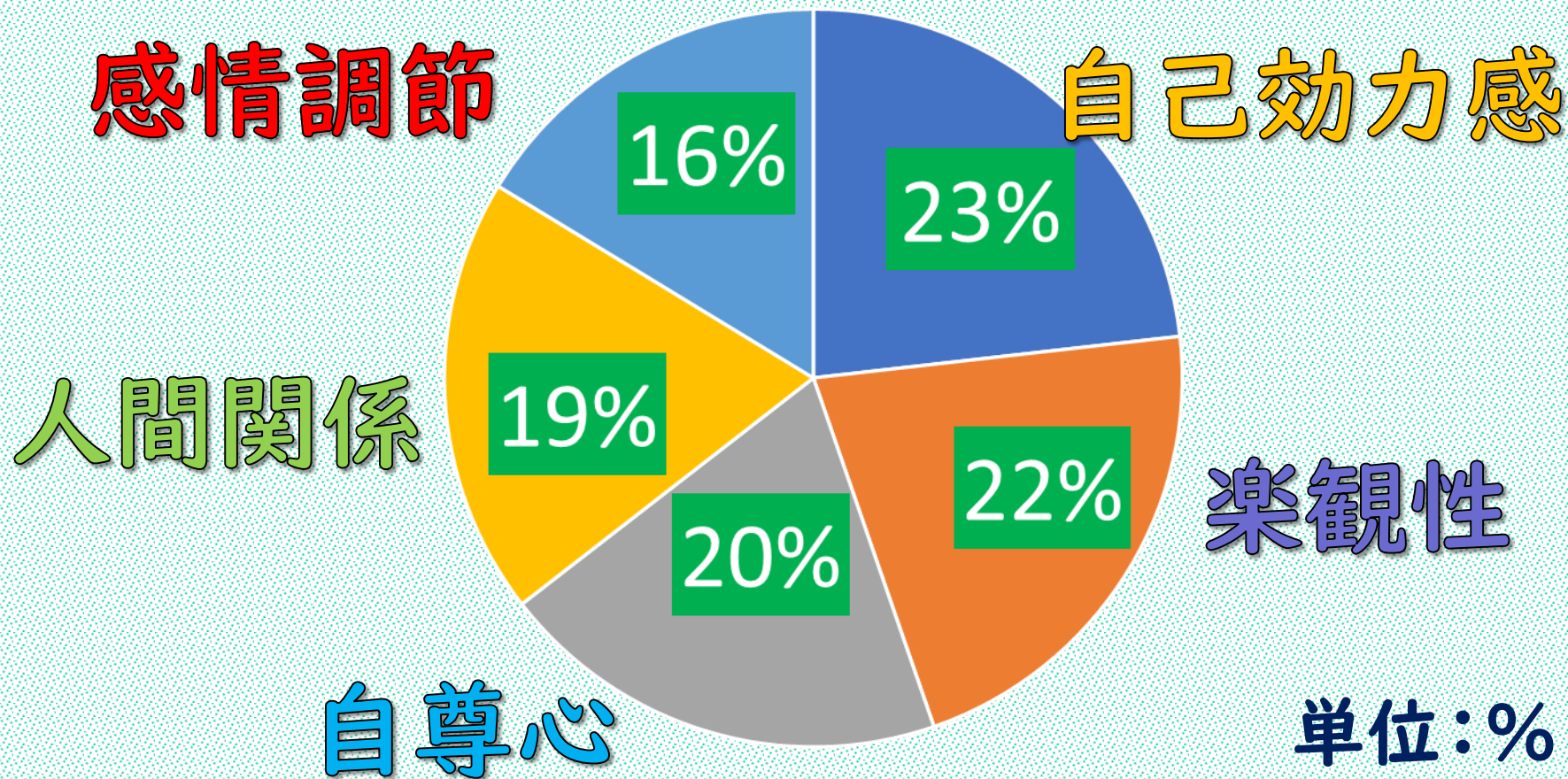


# レジリエンス 強化ポイント

# の集計結果を報告します!



# レジリエンス診断シート 集計結果



福中生

レジリエンス

強化ポイント



 自己効力感 やればできると思える

 楽観性 きつとうまくいくと思える

 自尊心 自分は大事と思える

# 福田中 健康5か条

## ① 早寝・早起き・朝ごはん

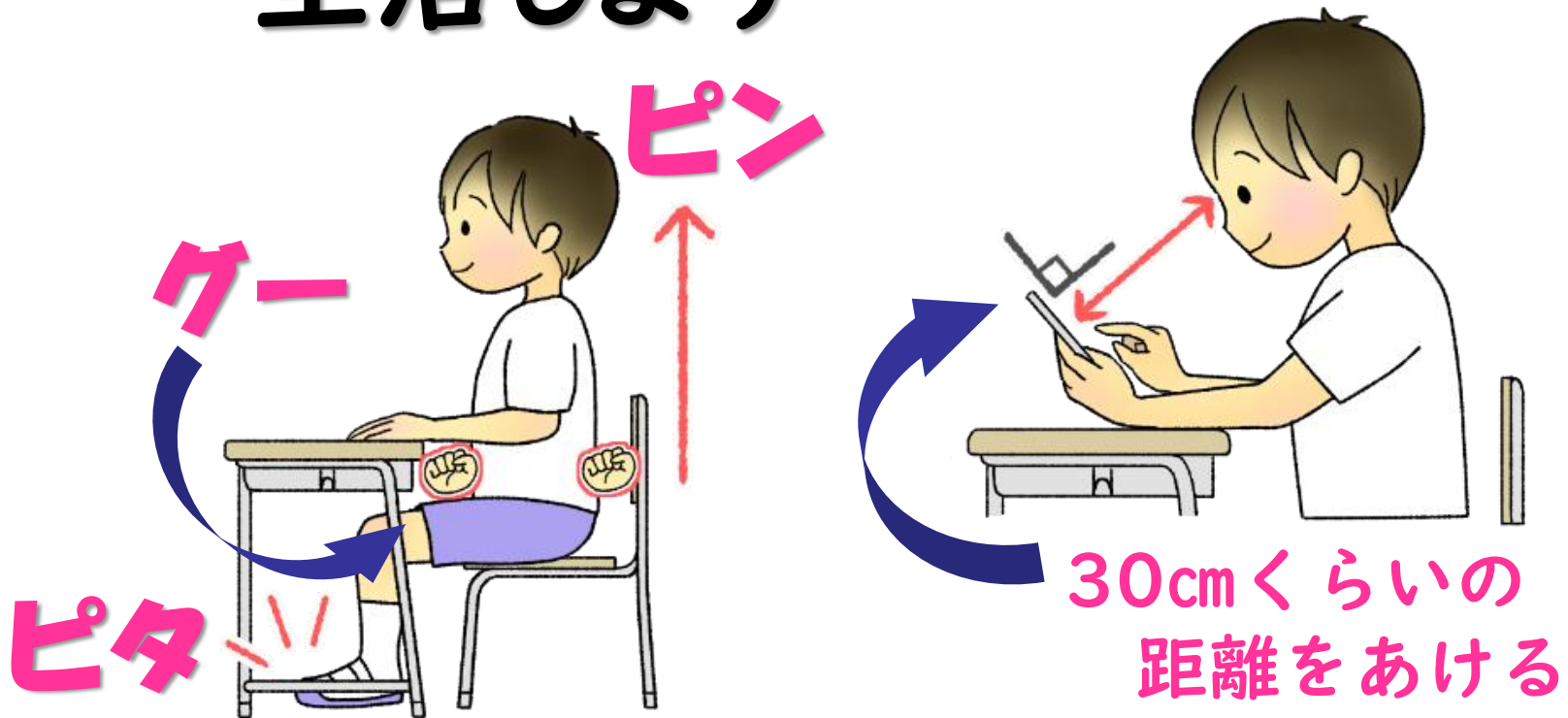
\* 目標就寝時刻は11時

\* 朝ごはんはミニやごちゃん



# 福田中 健康 5か条

## ② 正しい姿勢を意識して生活しよう



# 福田中 健康5か条

③ **運動**を積極的にしよう。





# 福田中 健康 5か条

- ④ 病気の予防に努めよう。  
(規則正しい生活・うがい・手洗い)

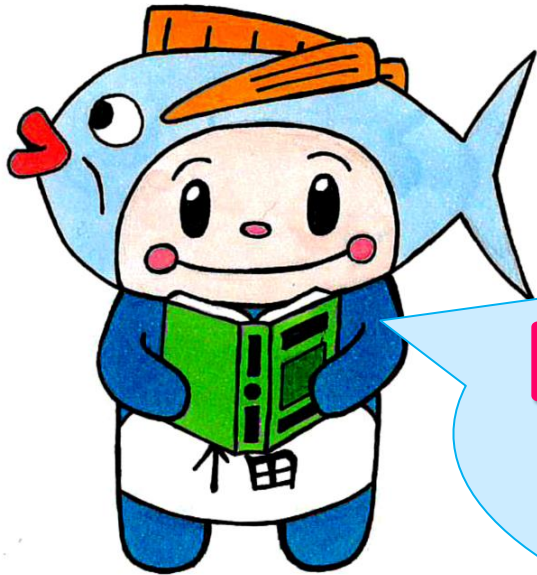


# 福田中 健康 5か条

- ⑤ 悩みは早めに相談し、  
**ストレス解消**に努めよう。



# I学期の健康目標の 達成度は何%でしょうか？



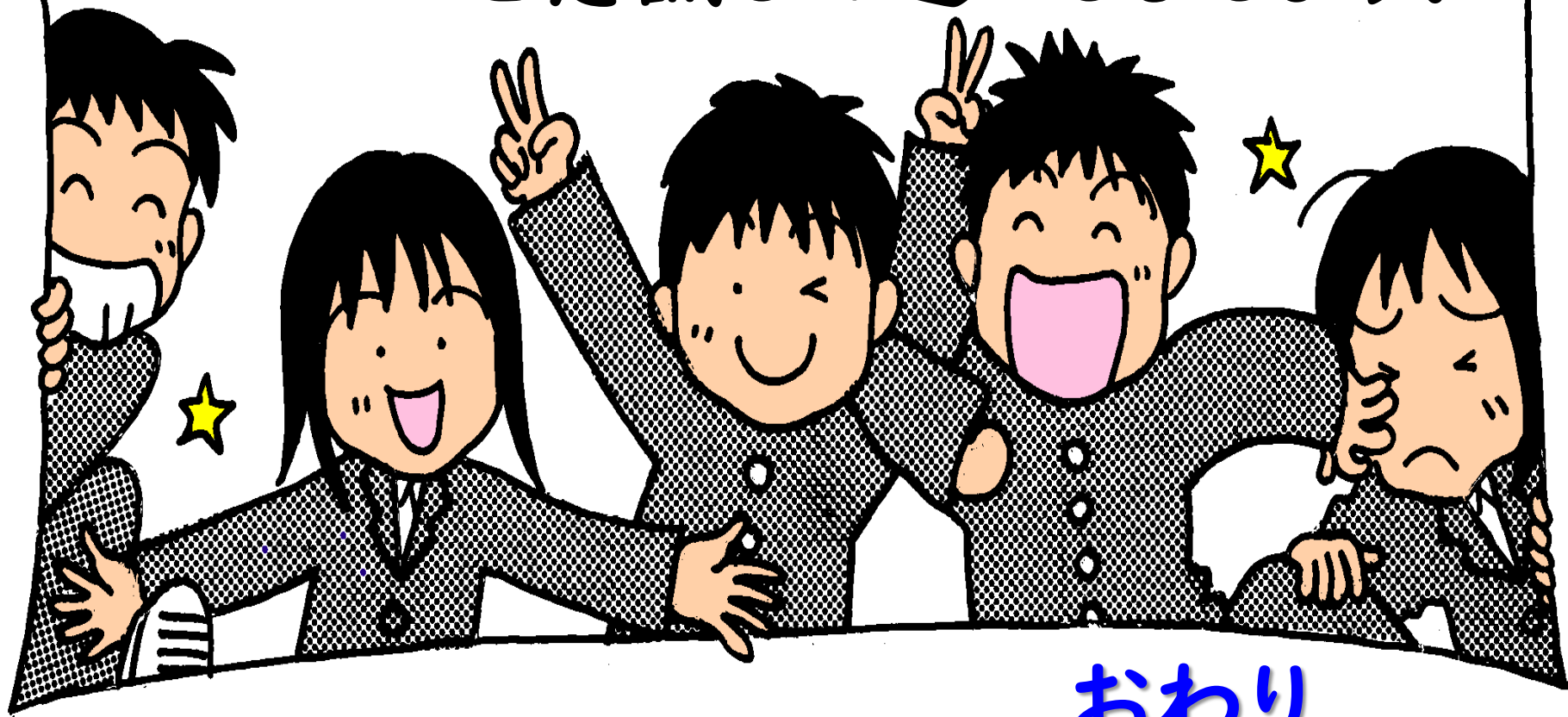
I学期が終わる今の状況  
で考えてみましょう！

1学期も残りわずか…



# 福田中健康5か条

を意識して過ごしましょう!



おわり