

<からだ・こころチェックカード>
 当てはまるところに○を付けましょう。

*からだチェック

げんき
元気がある



げんき
元気がない



ほこく
母国にいたころ 10 5 0

にほん き
日本に来たころ 10 5 0

さいきん しゅうかん
最近の1～2週間 10 5 0

*こころチェック

げんき
元気がある



げんき
元気がない



ほこく
母国にいたころ 10 5 0

にほん き
日本に来たころ 10 5 0

さいきん しゅうかん
最近の1～2週間 10 5 0

※元気がない=からだ[だるい、頭が痛い、おなかが痛いなど]
 こころ[イライラ、やる気が出ない、寂しいなど]