



保健だより

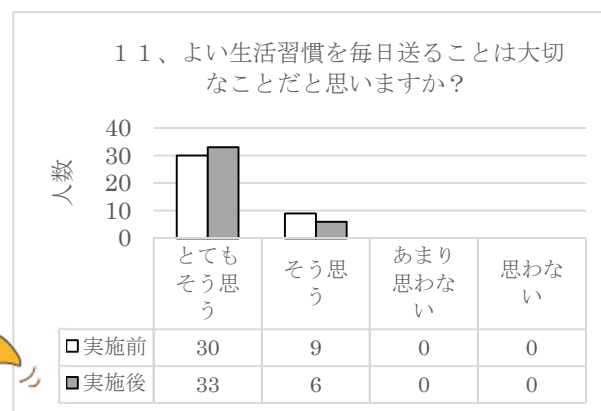
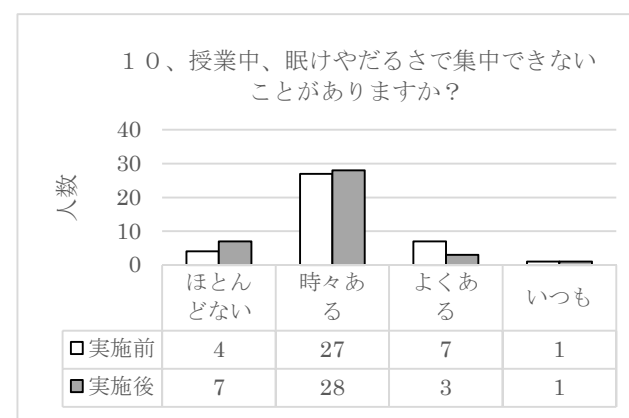
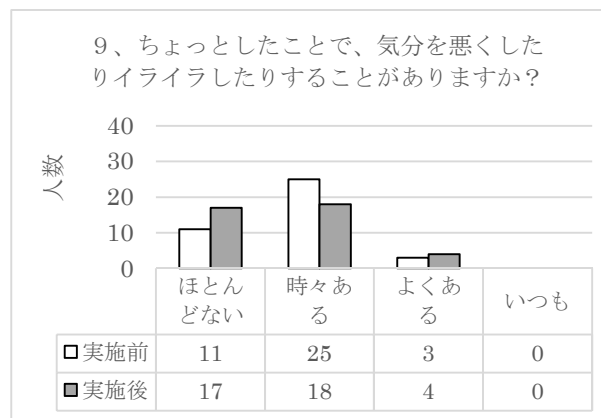
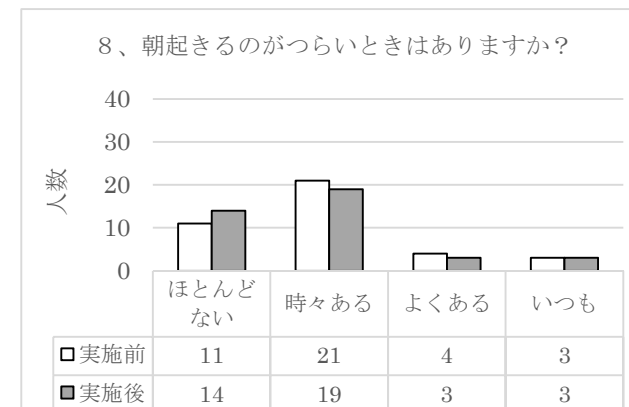
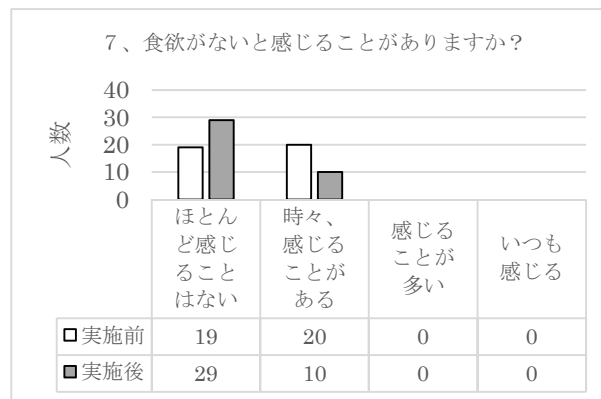
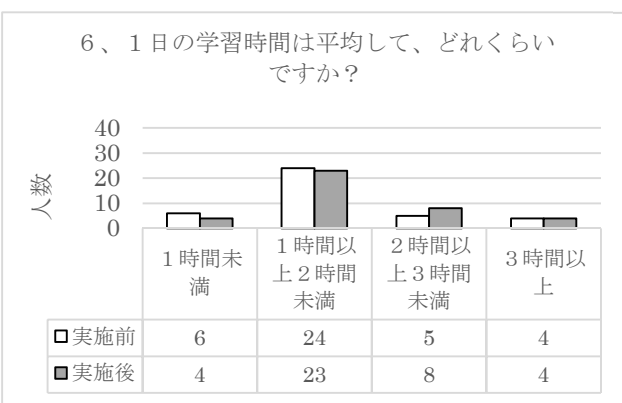
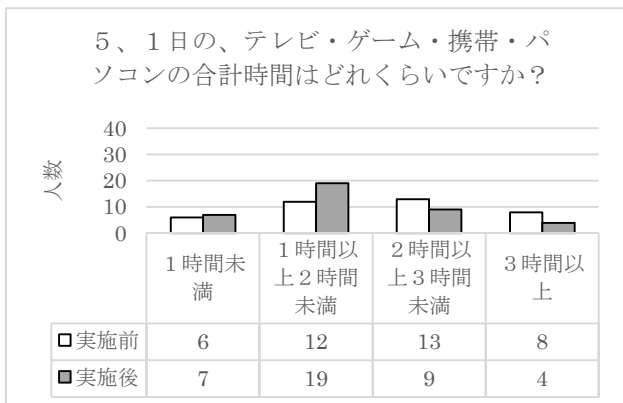
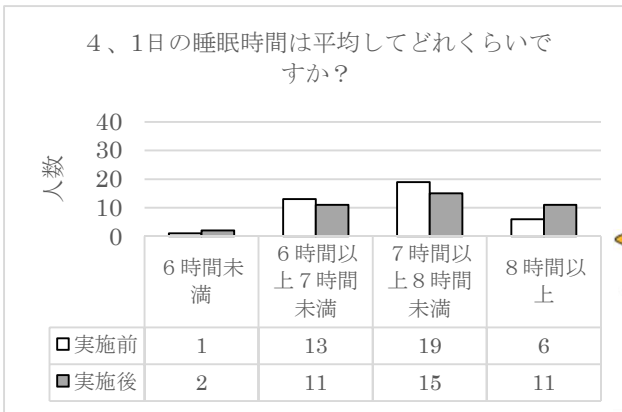
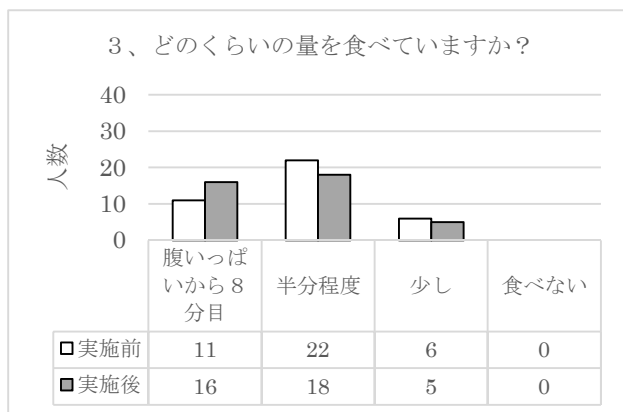
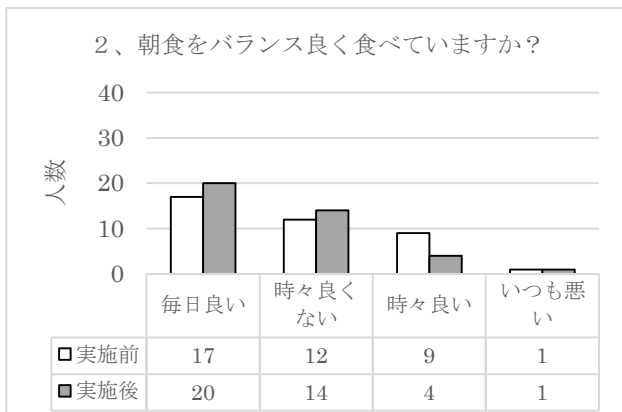
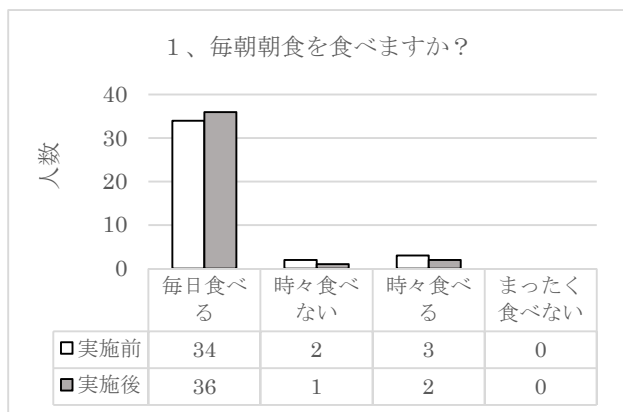


吉岡中学校 保健室

★HQCシート結果号(1年生)★

10月6日(月)～10月24日(金)までの間、全学年でHQCシートを実施しました。HQC(ヘルス・クオリティ・コントロール)とは、生活習慣において、改善したいことを意識して生活しよう!という取組です。3週間取り組んだ結果、徐々に生活習慣が改善されてきた生徒が多かったです。今回の保健だよりは、その結果を御報告します。

HQCシート活用前と活用後の生徒の意識調査(1年生)



★改善した事(アンケートより)★

- ・授業中のだるさや眠気などがなくなりました。
- ・朝食をバランス良く食べるが増えました。
- ・朝食をしっかり食べられるようになりました。寝る時間もよく意識するようになったので、これからも忘れずにしていきたいです。
- ・睡眠時間や勉強時間を振り返って、増やそうと努力することができました。朝食のバランスが良いことがわかったので、これからも続けていきたいです。

保健室より

どの項目も、実施前と実施後を比べると、改善が見られました。特に、朝食については、食べる量を増やし、バランスを良く食べることを意識した人が増えたようです。また、テレビ・ゲーム・携帯・パソコンの合計時間も、長時間やっている人の数が減りました。毎日意識して生活すると、しないのとでは、少しずつですが違いが出てくるのがわかります。

HQCシート終了後の生活は、どうでしょうか?HQCシートを記入することで、それぞれに課題が見えたと思いますが、その課題を継続して意識しながら毎日を送ると良いと思います。