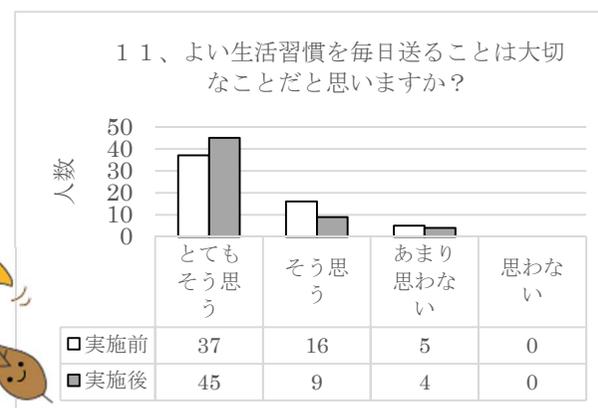
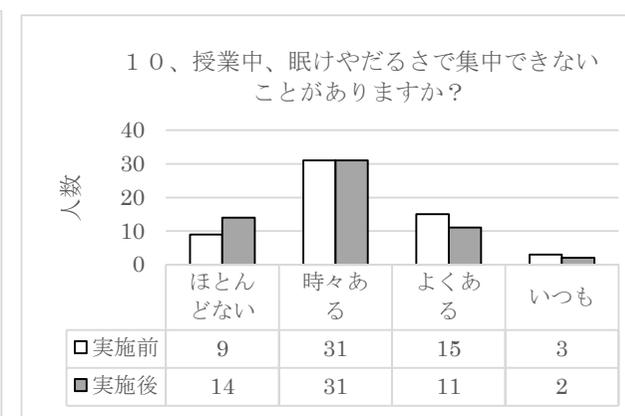
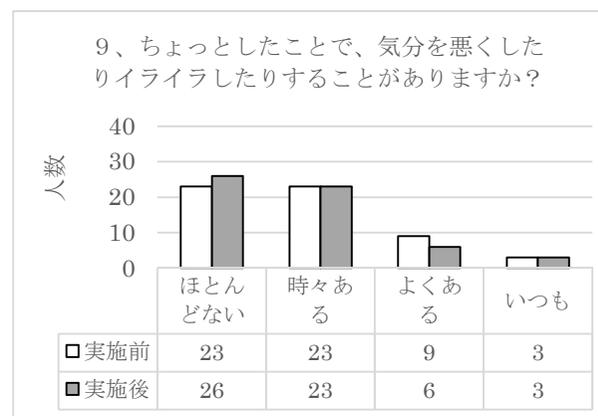
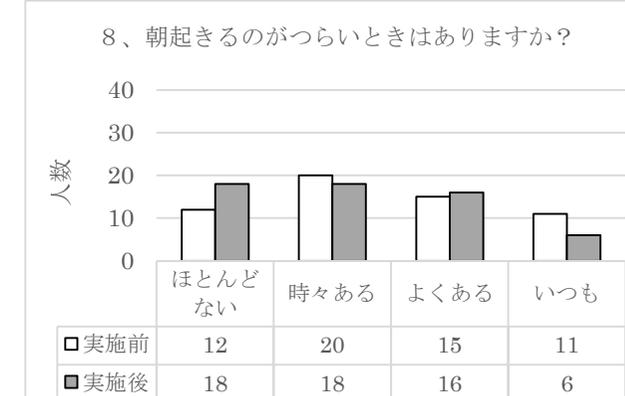
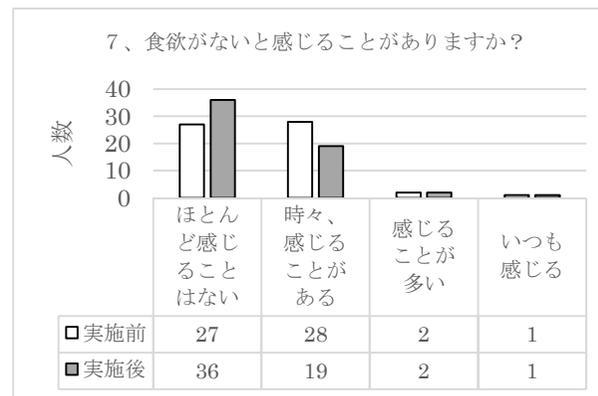
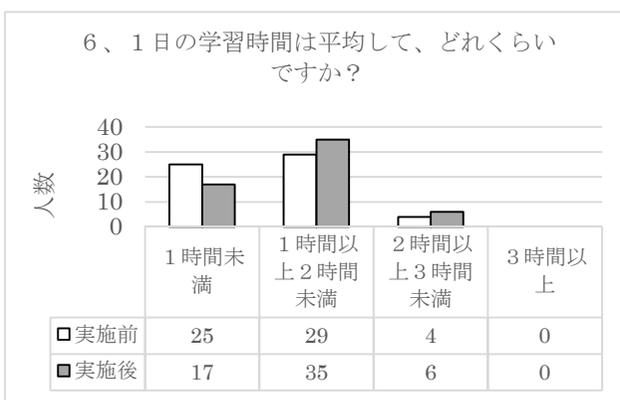
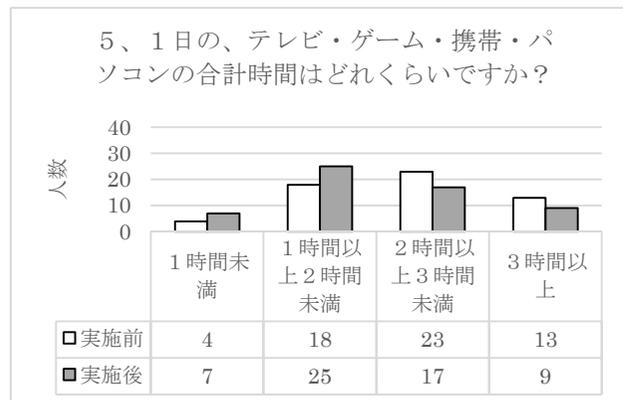
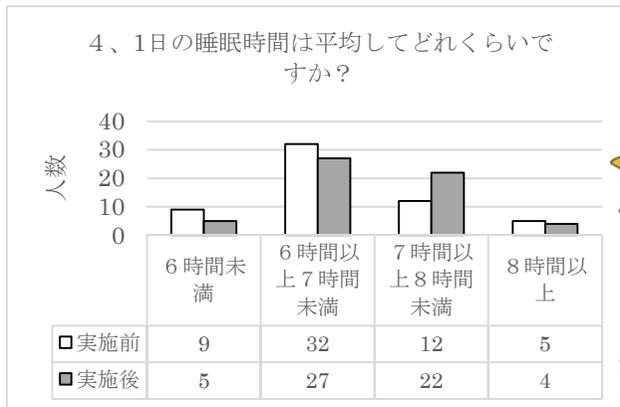
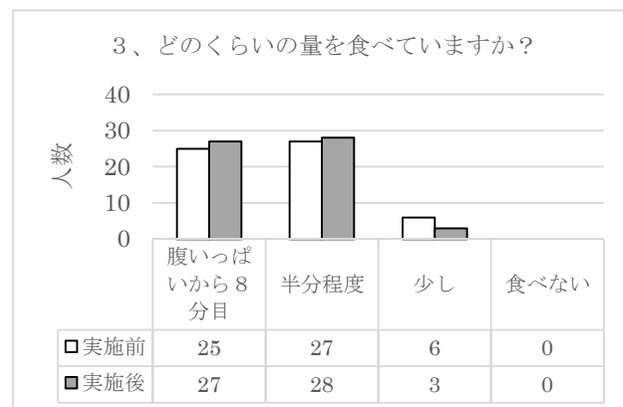
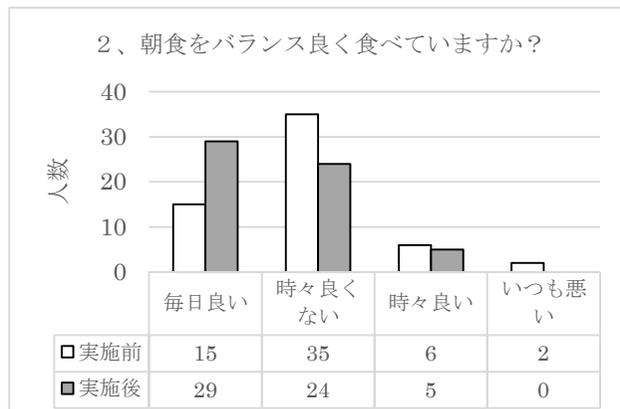
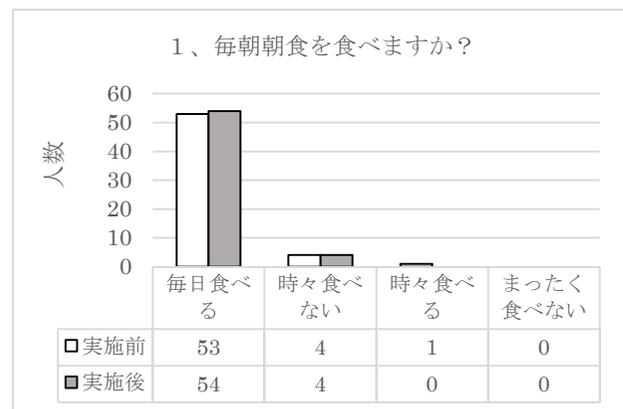


保健だより

吉岡中学校 保健室 ☆HQCシート結果号(2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(2年生)



★改善したこと(アンケートより)★

- 朝起きるのがつらくなりました。早寝したからだと思います。良い生活習慣を送れるなと思いました。
- 自分の生活を見直して、朝食などのバランスを意識することが増えました。
- 睡眠時間を常に意識するようになった。結果を平均するとあまり変わってないが、確実に時間は増えていった。

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。特に朝食をバランス良く食べている人が、実施前と実施後では倍近くに増えました。朝食は1日のエネルギー源です。学習に集中し、体育や部活動を全力で行うためにも、バランスよく食べることが大切です。これからも続けましょう。

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れるといいと思います。