



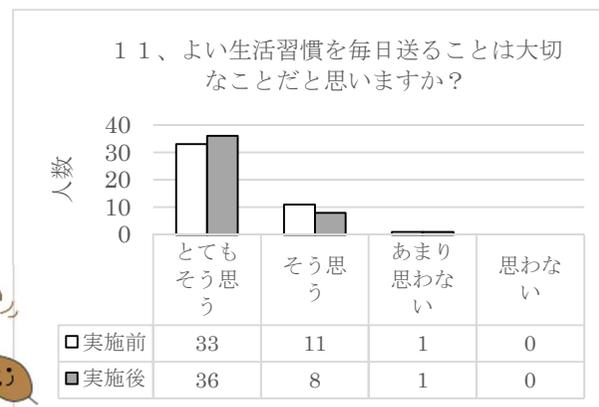
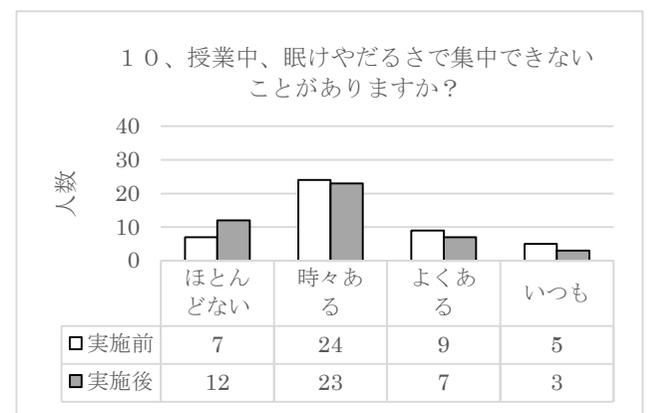
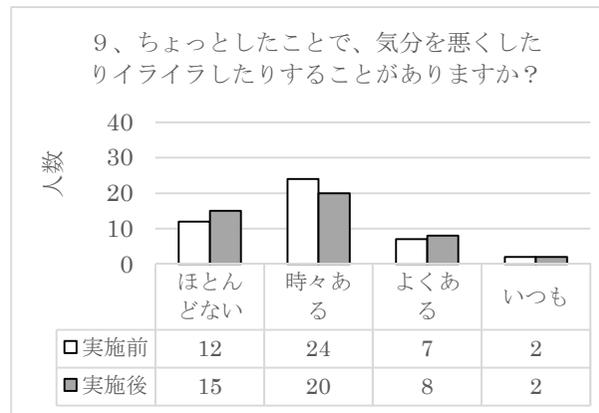
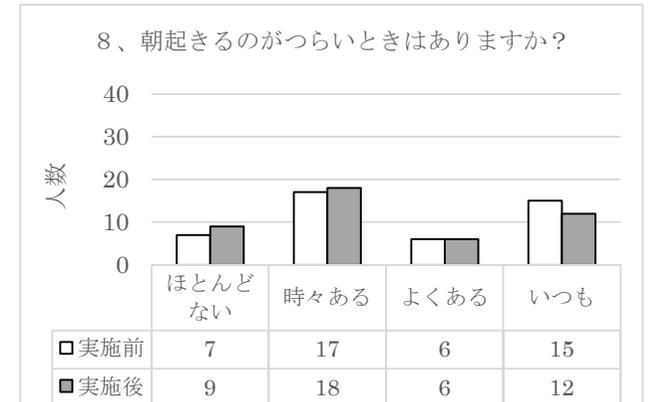
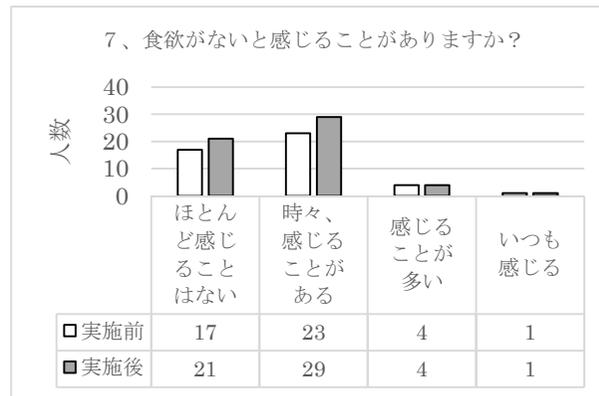
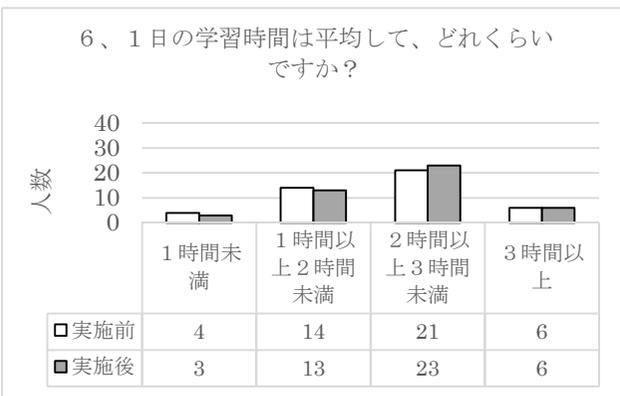
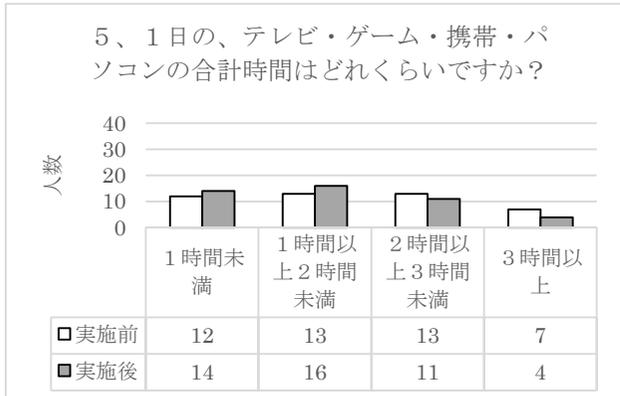
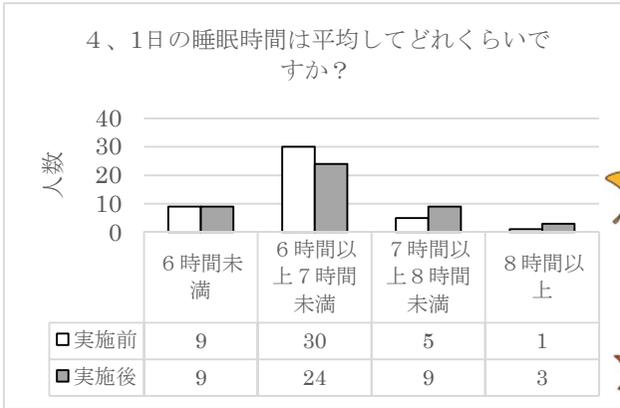
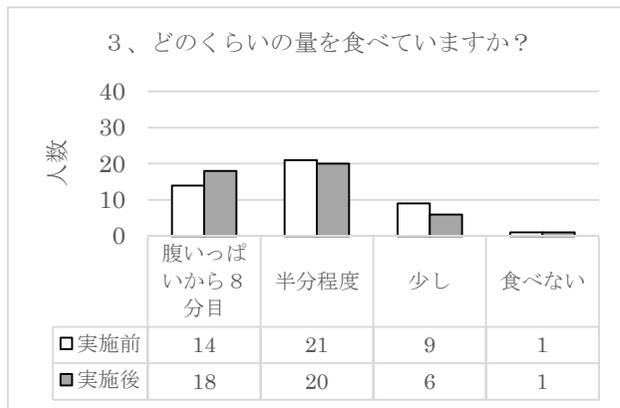
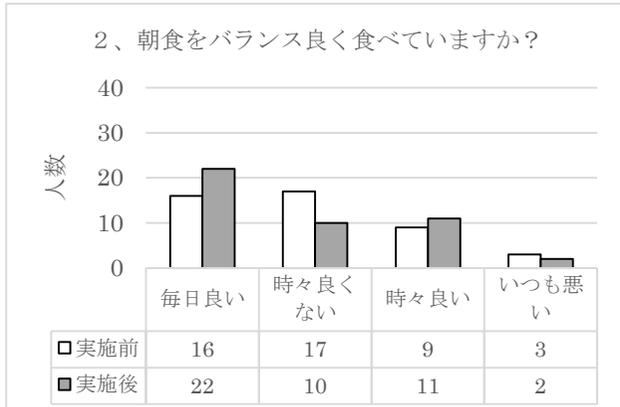
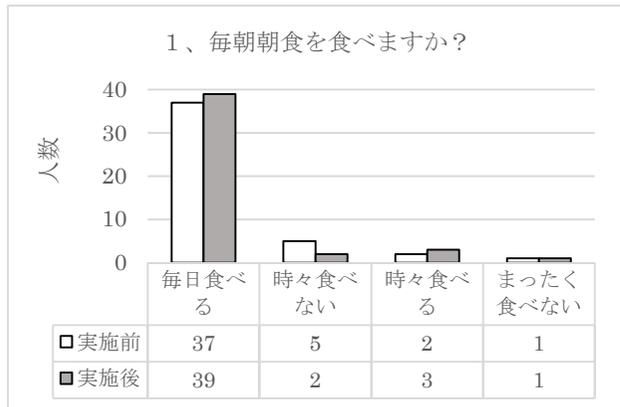
保健だより



吉岡中学校 保健室 ☆HQCシート結果号(3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(3年生)



★改善したこと(アンケートより)★

- いつもやりすぎていたゲーム時間を減らすことができた。勉強時間も少しではあるがのびたと思う。
- 早寝を心がけようと思うようになりました。
- 睡眠時間を増やして、授業中眠気を感じるものが少なくなりました。
- 朝食のバランスが良くなりました。

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。感想に、HQCシートを記入しても変化がなかったと記入している人もいましたが、毎日意識して生活すると、しないのでは、少しずつですが違いが出てきます。調査してみて、1日の睡眠時間が6時間未満の人が20%いることに驚きました。受験生なので、塾に通ったり、帰宅後も勉強と忙しい人が多いと思いますが、時間を上手に使って睡眠時間を確保しましょう。

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。