



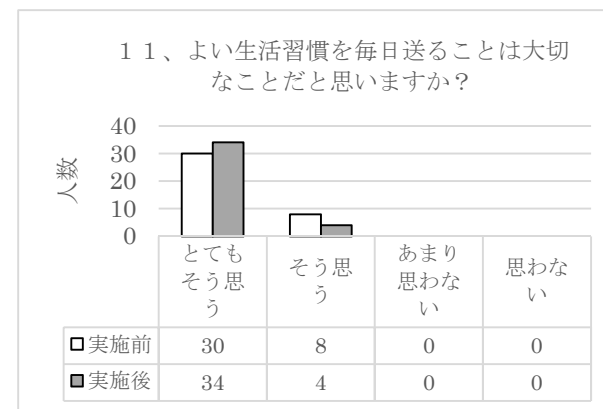
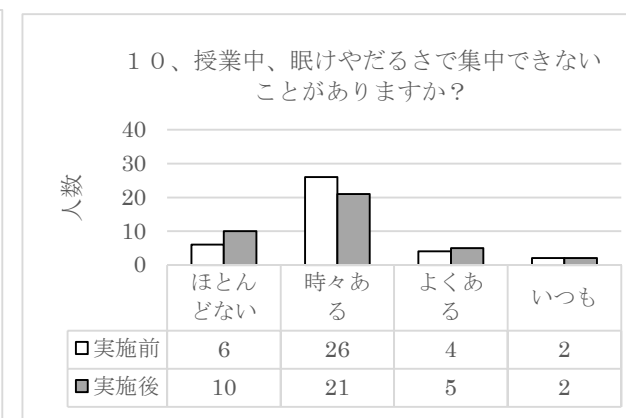
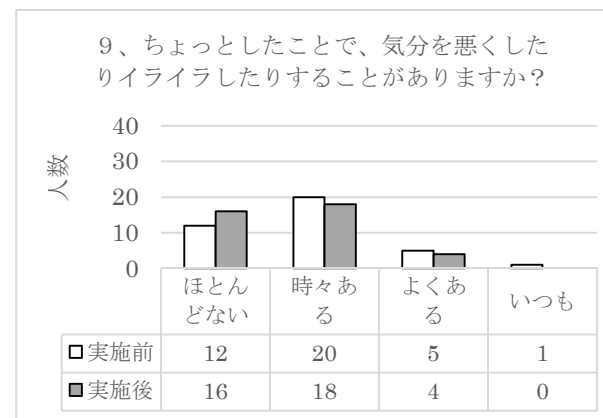
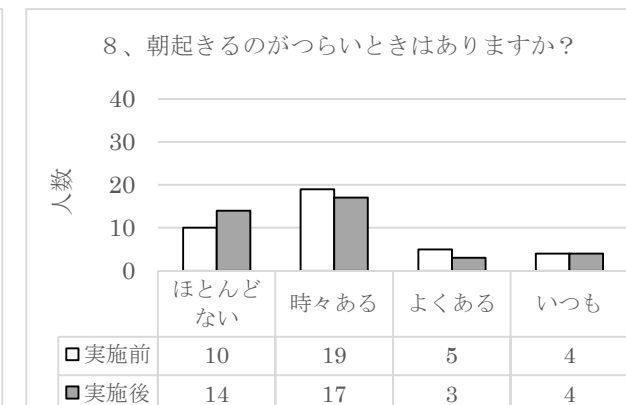
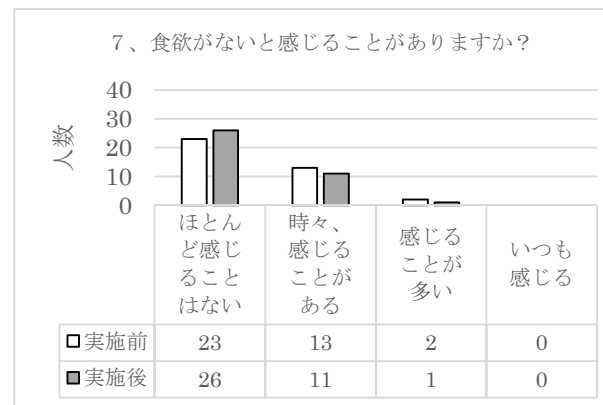
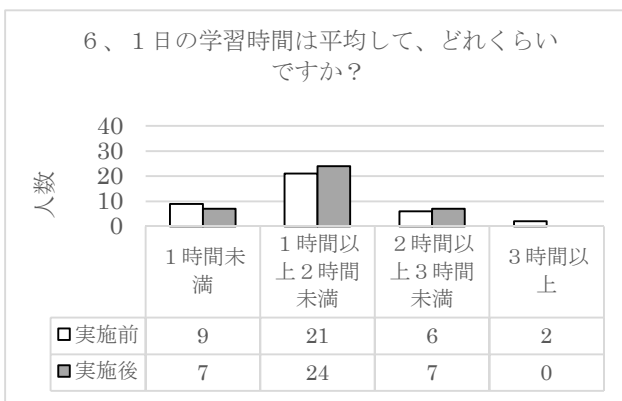
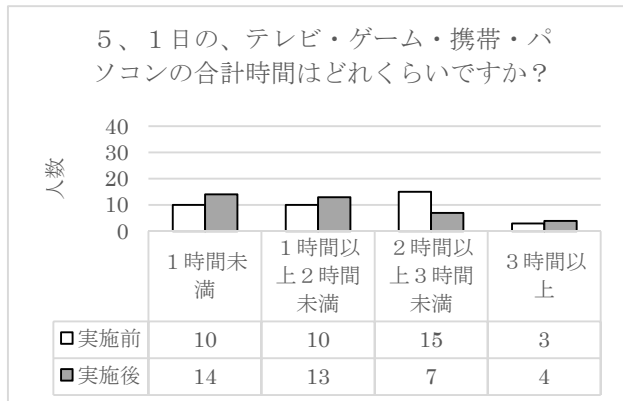
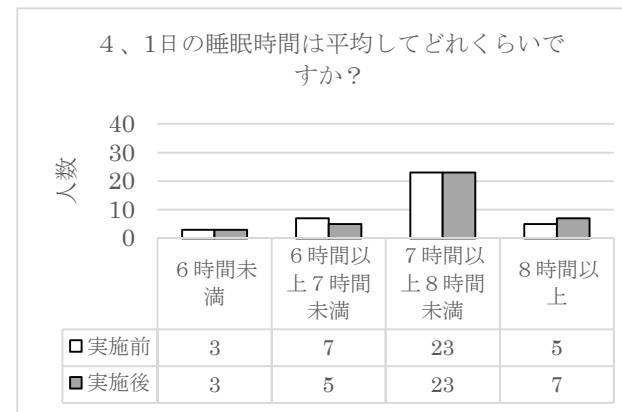
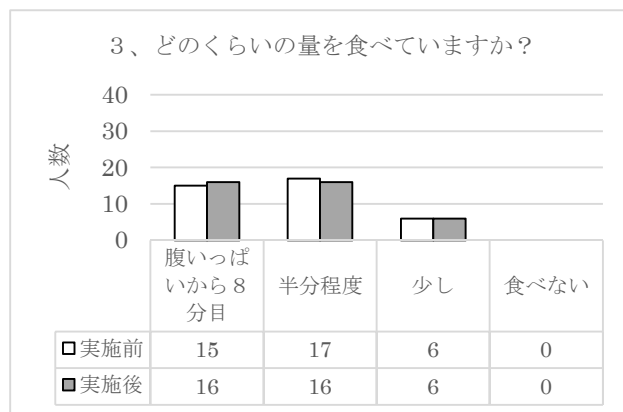
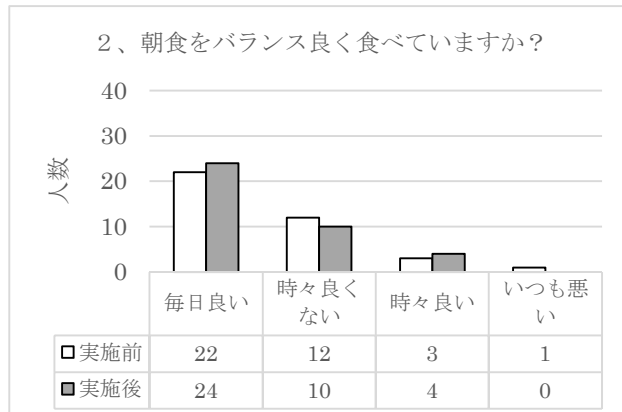
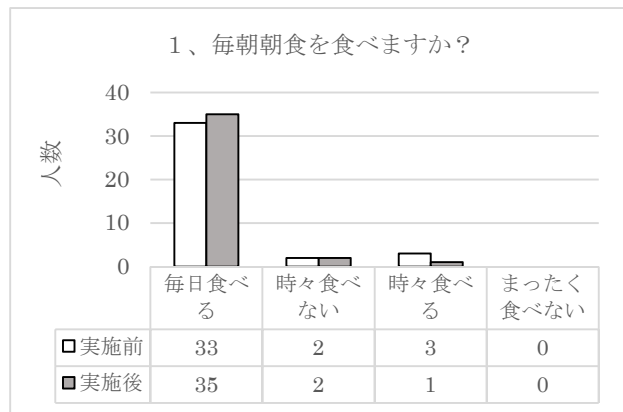
# 保健だより (1年生版)

吉岡中学校 保健室

★HQCシート結果号★

1月13日(火)～1月30日(金)の期間、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。今回は第2回なので、前回よりもスムーズに記入できたかと思えます。3週間取り組んだ結果、今回も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)★

- ・携帯を1時間以上使っていたのが、30分に減らすことが出来、その分、自主勉強の時間を増やすことが出来ました。
- ・朝食をバランス良く摂るということを意識したので、結構良い食事が出来たと思います。食欲がないと感じることは時々ありますが、前よりは少し食欲が出てきたと思います。

### 保健室より

第2回の実施ということで、スムーズに記入できるようになりましたか?

朝食については、バランス良く食べることを意識した人が増えたようですが、食べる量に関しては、あまり変化がなかったようでした。また今回、携帯(ラインやメール)の時間を記入する項目を入れ、毎日記録をしてもらいましたが、平日でも1, 2時間メールやラインをしている人がいることがわかりました。

HQCシートを記入することで、今回も、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。