



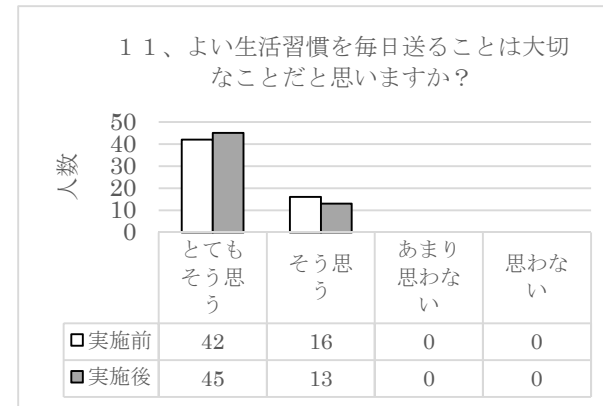
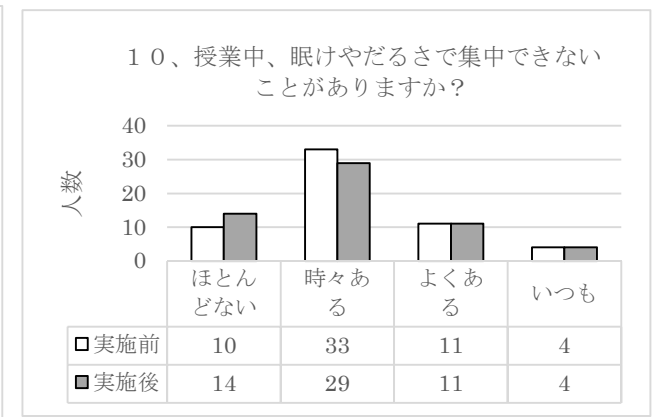
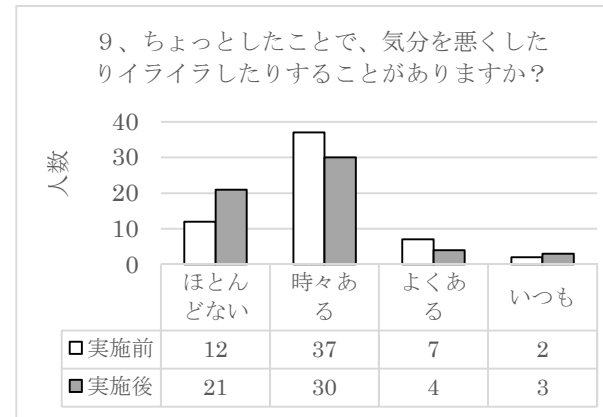
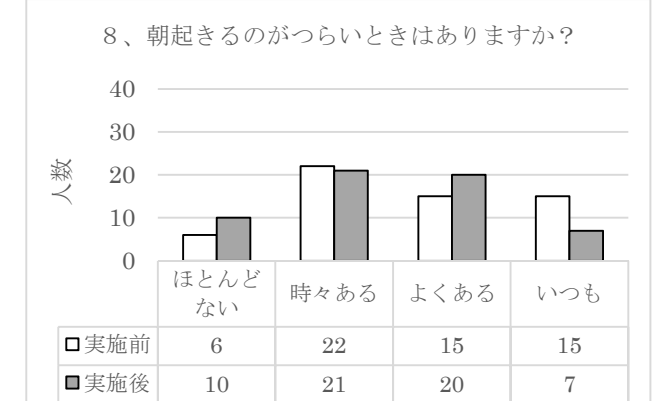
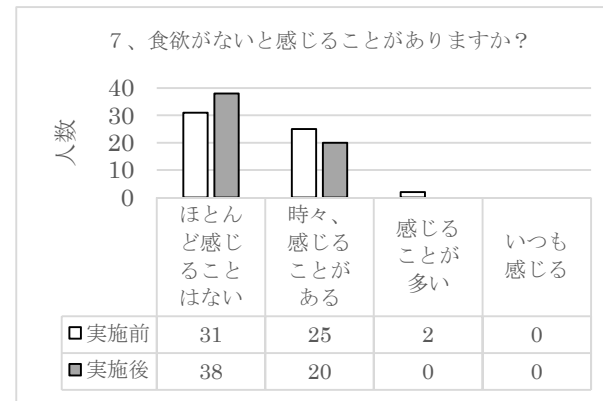
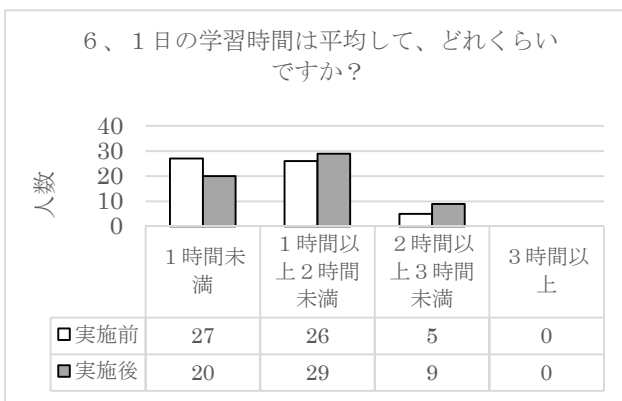
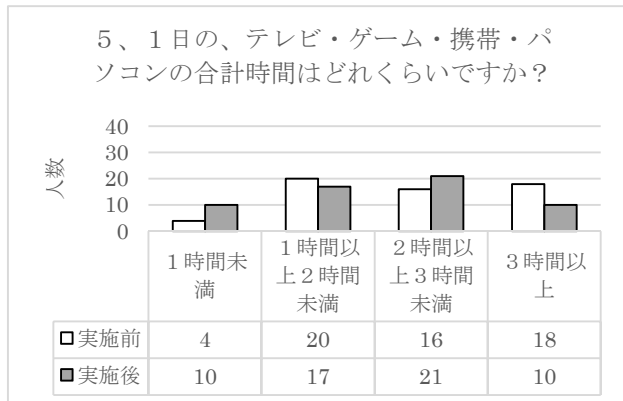
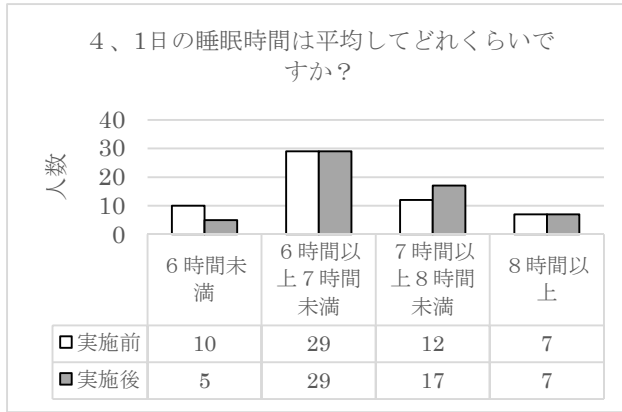
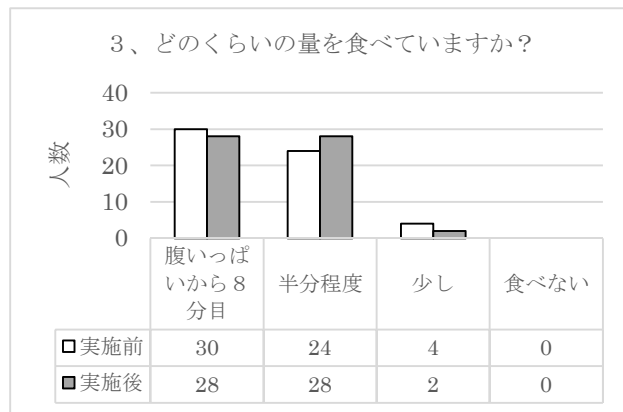
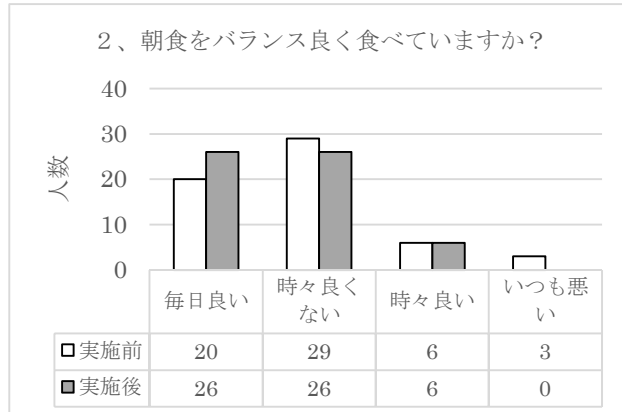
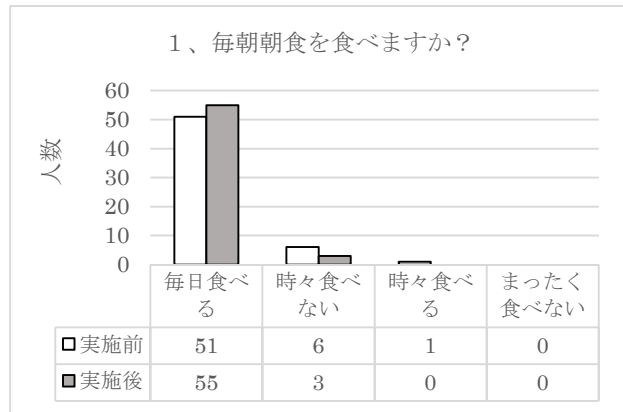
# 保健だより (2年生版)

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(2年生)



### ★改善したこと(アンケートより)★

- ・寝る時間を少し早くすることが出来た。何もすることがない時に、ダラダラ深夜まで起きていることがほぼなくなった。また、スマホを使う時間を少なくすることが出来た。
- ・テレビやゲームの時間が減りました。特にテレビに関しては観てません。テレビを観てないので、学習の時間が増えました。

### 保健室より

今回も、HQCシート実施前と実施後で比較すると、各項目で改善がみられました。ただ、朝食の量については、他学年と同じく、あまり変化が見られませんでした。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、平日でも長時間メールやラインをしている人がいる(2時間以上)ことがわかりました。

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、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ると良いと思います。