



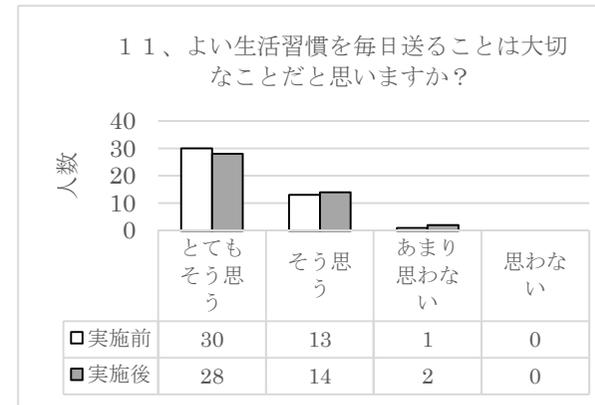
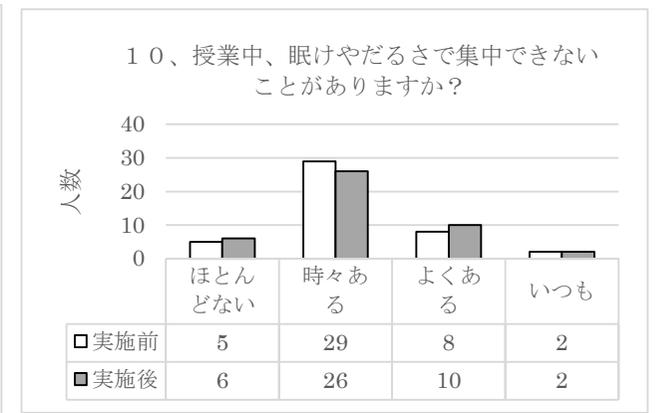
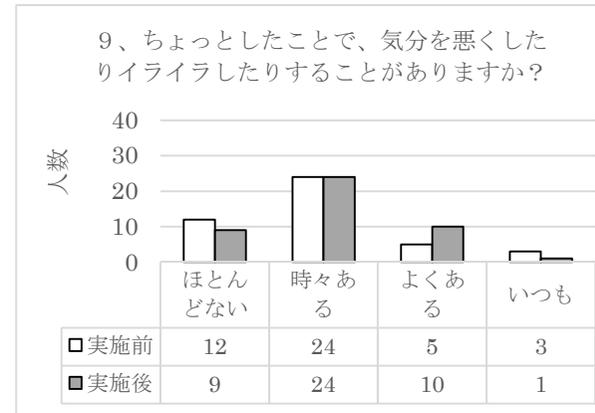
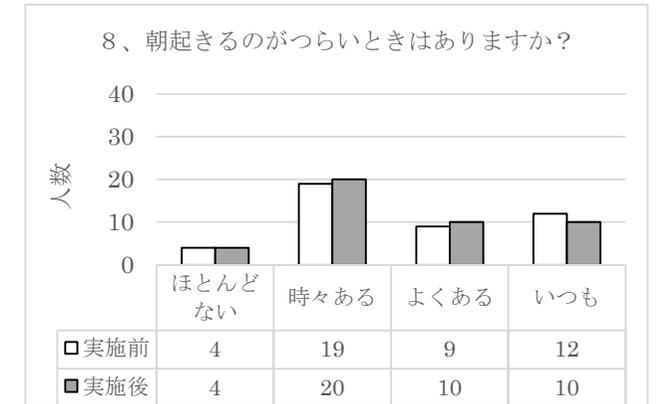
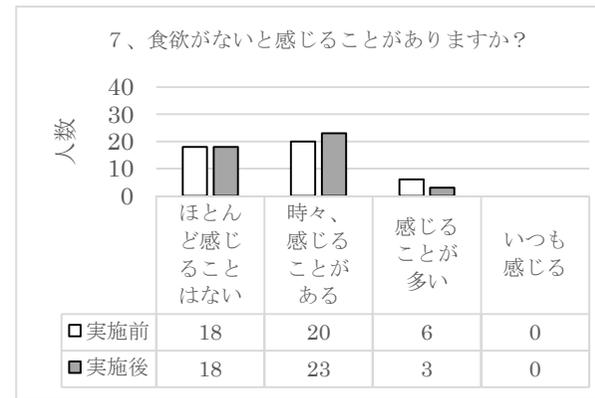
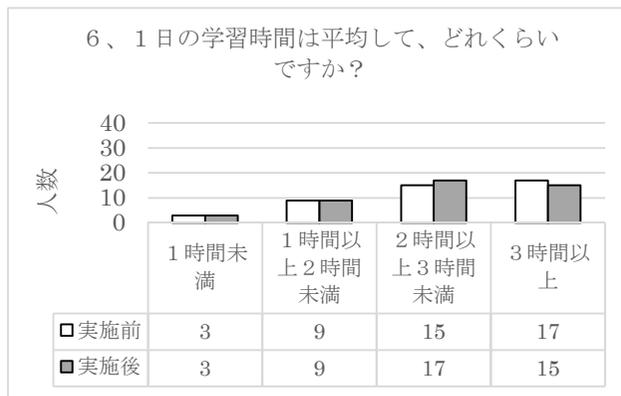
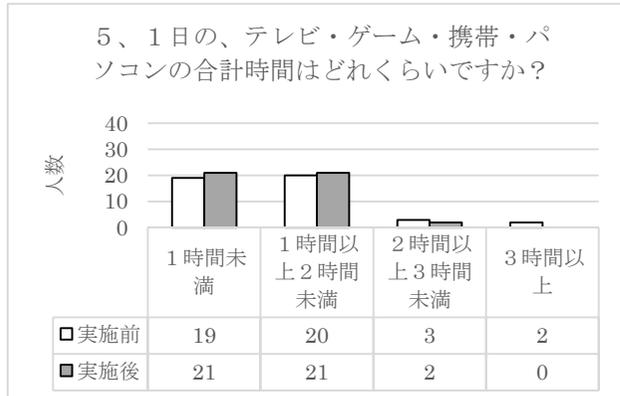
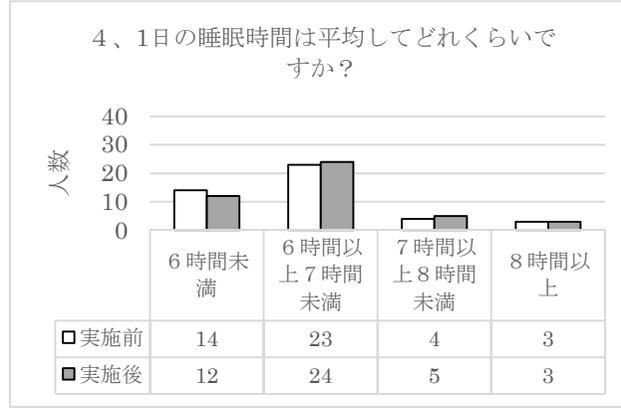
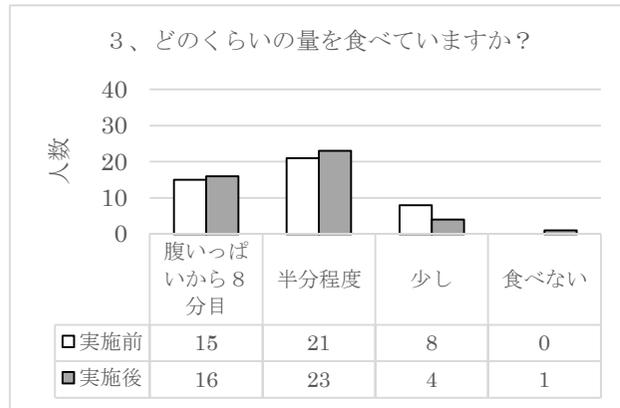
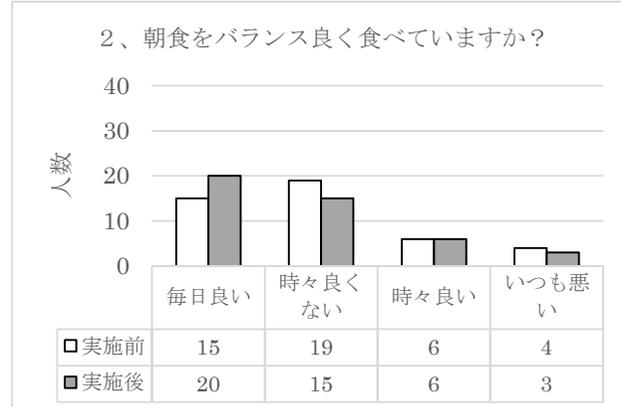
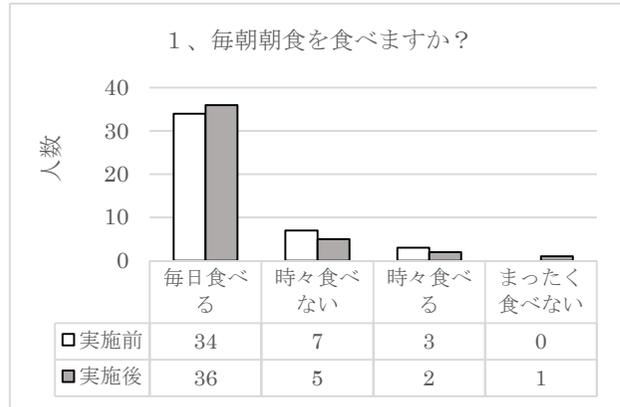
保健だより (3年生版)

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。3年生は受験シーズンに突入した中での取組だったので、なかなか毎日継続して取り組みにくい状況でした。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)★

- ・「朝起きるのがつらい」という項目については、少しは良くなったと思います。このまま、自分で意識していきたいです。
- ・生活に余裕が出来て、今、大切な勉強する時間が増えた。また、前の生活を見直すことが出来たので、これから受験に向けて、どのような生活を送ればよいのかを考えることが出来た。

保健室より

今回は、私立受験が始まり、バタバタと忙しい中での取組でした。そのためか、事後アンケートで改善が見られなかったと回答した人が多く見られました。

全体としては、朝食の摂取状況や内容、量などについては、改善がみられました。また、テレビ・ゲーム・携帯・パソコンの時間についても、長時間の利用者が減っているようでした。

これから、県立学校の受験が控えています。受験に臨む気力・体力・集中力を支えるのは、毎日の生活習慣です。より良い生活リズムを意識しながら、毎日過ごし、受験シーズンを乗り切ってください。