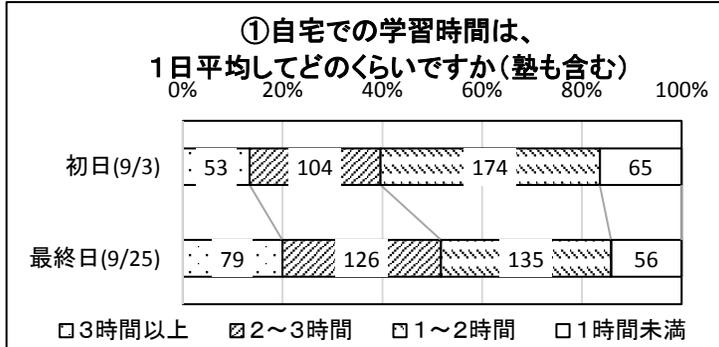
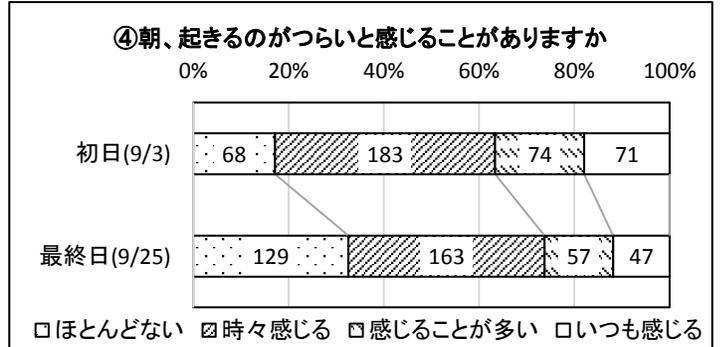


みなさん、今、学習時間は確保出来ていますか？ 授業に集中出来ていますか？
 朝ごはんは食べてきていますか？ テレビや携帯等に触れる時間が睡眠時間を削っていませんか？
 9/3~9/25までの3週間実施したHQCシート全体の様子です。初日と最終日の比較を集計しました。
 (※提出者 396人 帯グラフ内の数字は人数、帯グラフの幅は割合を表しています)



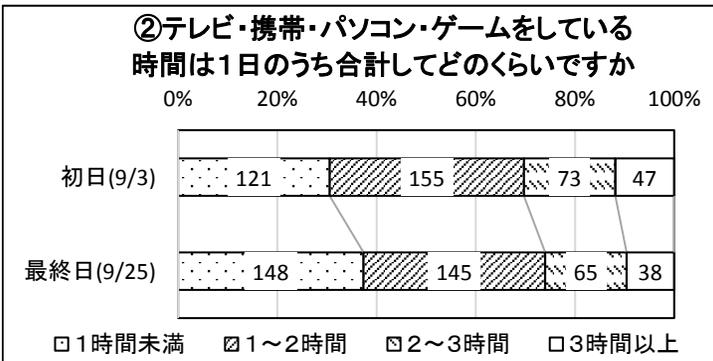
- ・2時間以上の割合が40%から50%に増えました。
- ・塾での時間も含んだり、テスト期間ということもありましたが、毎日4~5時間、中にはそれ以上コツコツと勉強している人もいました。

とにかく、毎日の積み重ねが大事ですね。



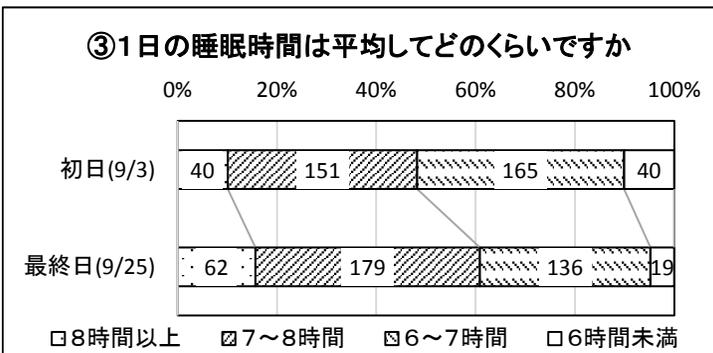
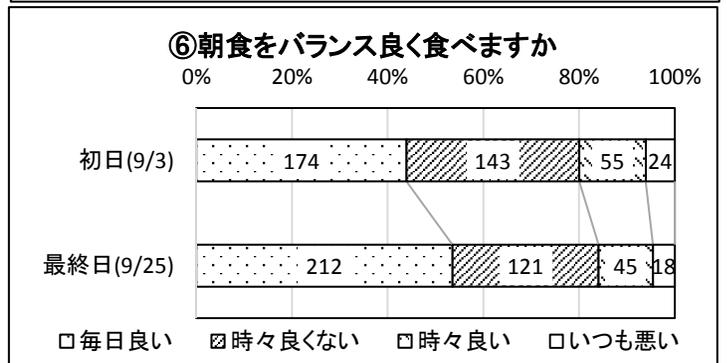
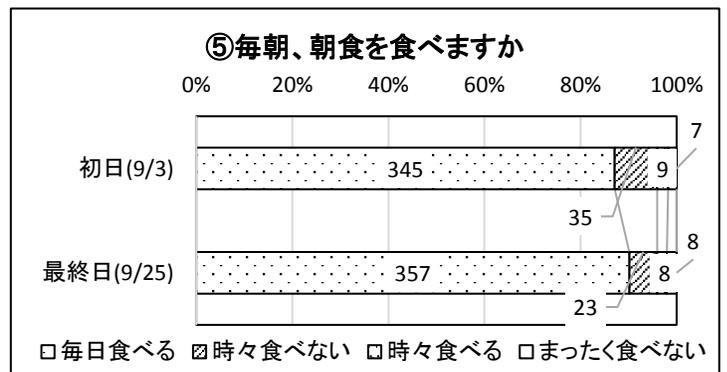
- ・生活習慣を振り返り、少し見直すだけで、だいぶ朝が楽になると実感できた人が多かったようです。

しかし、4人に1人は朝がつらいと感じています。



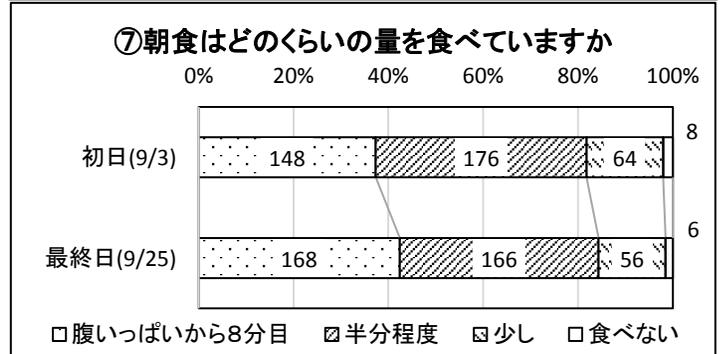
- ・テレビ・携帯・パソコン・ゲーム等、娯楽の時間も、全体的に意識して減らすことが出来たようです。

減らした時間を学習や睡眠時間にあてたとの感想もありました。
 携帯やスマホ等に自分があやつられないようにしたいものです。



- ・「私の改善したい生活習慣」の欄に、睡眠時間を改善したいと記入した人が多かったです。

つまり、睡眠不足を感じている人が少なくないということでしょう。
 ・適切な睡眠時間は一概に何時間と言えませんが、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。また、睡眠による心の休養感、心の健康に重要です。
 (健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省健康局より)

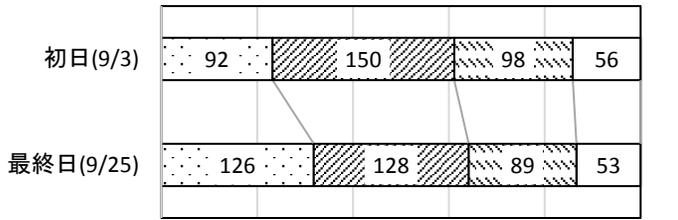


- ・約90%の人が、毎日朝食を食べてきています。

しかし、バランスも毎日良いと答えた人は、約半数になります。
 ・朝食を全く食べていない人は、何か一つでも食べてきましょう。バランスがとれていない人は、何か一つプラスしてみましょう。

⑧朝、登校前に排便する習慣はありますか

0% 20% 40% 60% 80% 100%

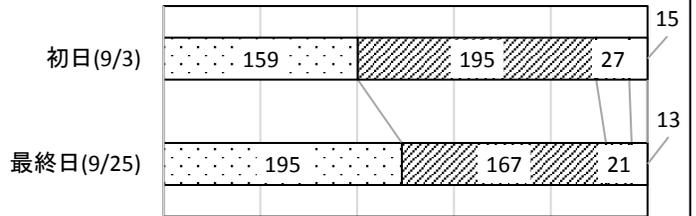


□毎日排便する □時々出ない □出ないことが多い □登校前には出ない

・毎朝、排便習慣がある人は約30%で、時々出ないことはあるが、ほぼ出る人までを含めると60%でした。適切な睡眠と朝食を摂取することが、朝の排便習慣につながることはいうまでもありません。

⑪ちょっとしたことでイライラしたり、気分が悪くなることがありますか

0% 20% 40% 60% 80% 100%

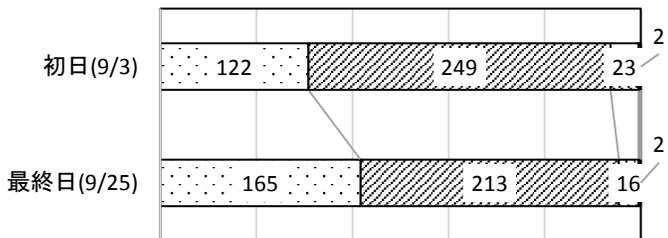


□ほとんどない □時々ある □よくある □いつもそうである

・生活習慣を見直すことで全体的に気持ちも落ち着いてきているようです。体と心はつながっているということが、実感出来たのではないのでしょうか。

⑨歯みがきはきちんとできていますか

0% 20% 40% 60% 80% 100%

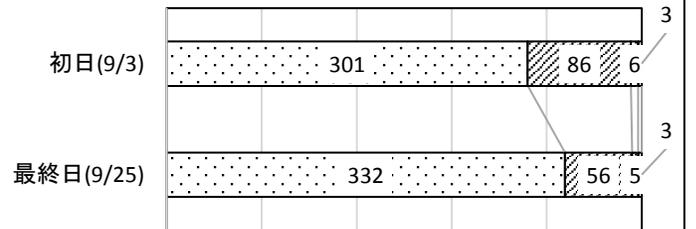


□1日3回 □1日2回 □1日1回 □ほとんどみががいていない

・1日2回の人、給食後の歯みがきが出来ていないと思われる。忙しい時間ですが、歯ブラシを持参しましょう。給食後の歯みがきは、2年生が比較的良好にみが行っているようです。

⑫良い生活習慣を送ることは大切なことだと思いますか

0% 20% 40% 60% 80% 100%

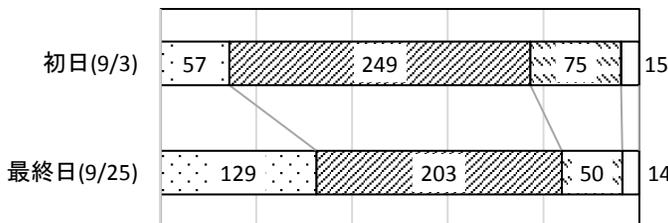


□とてもそう思う □そう思う □あまり思わない □思わない

・ほとんどの人がそう思うでしたが、わずかにそうは思わないという人もいました。

⑩授業中、眠気やだるさで集中出来ないことがありますか

0% 20% 40% 60% 80% 100%



□ほとんどない □時々ある □よくある □いつも集中出来ない

・朝のつらさ同様、昼間の活動についても、自分の生活を少し見直すだけで改善出来ることを実感できた人が多くいました。

【HQCシートを実施して改善されたこと】

- ・こうして表に書いてみると、学習時間が少なかったりテレビ、ゲームの時間が多かったりして、次はどうしたらいいか、と考えるようになりました。
- ・一定の時間に寝ることが出来、規則正しく生活するようになったことで、勉強時間を増やせました。
- ・改善できたことはほとんどありませんでしたが、睡眠時間に比例する翌日のだるさがわかりました。7時間以上寝るとよかったです、これからも心がけたいです。また、テストがなくても勉強時間を増やさない、と思いました。
- ・お母さんが、栄養のある朝食を考えてくれました。朝食で生活が変わりました。
- ・何も改善出来なかったですが、毎日、生活ノートに日記を書く習慣ができました。良くなったのは、思わぬ点でしたが、HQCシートを書いてきて良かったです。
- ・テスト期間が終わっても勉強時間を減らすことなく、テレビや携帯の時間も増えることがなかったです。
- ・つらいことが少なくなったと思います。スッキリした気持ちで生活できるようになりました。
- ・イライラすることがなくなりました。
- ・朝、起きるのが楽になりました。
- ・朝食のバランスを意識して食べるようになりました。
- ・日常の気分が良くなった気がします。ハイテンションやローテンションを作らず、学校を楽しめていると思います。

