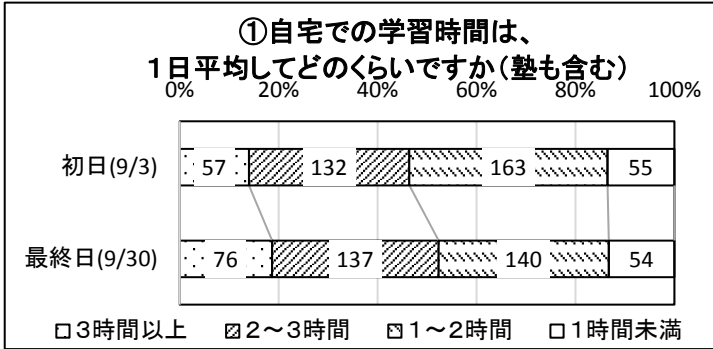
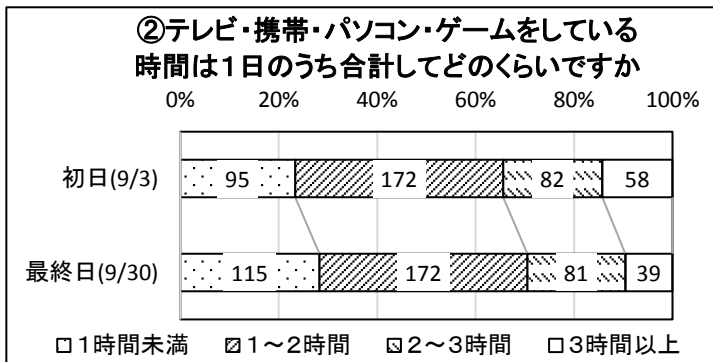


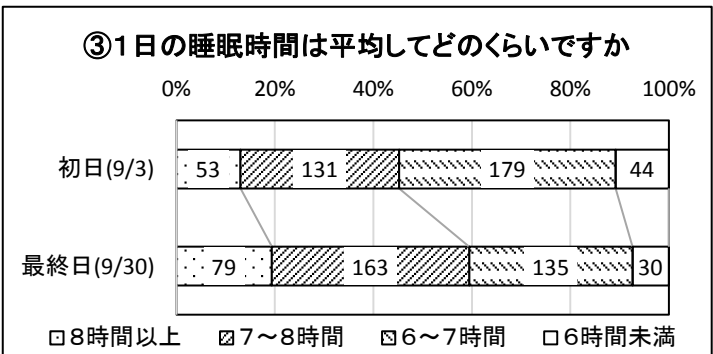
後期が始まりました。短い秋休みでしたが、気持ちの切り替えは出来ましたか？
9/3～9/30まで実施したHQCシート全体の様子です。初日と最終日の比較を集計しました。
(※提出者 407人 帯グラフ内の数字は人数、帯グラフの幅は割合を表しています)



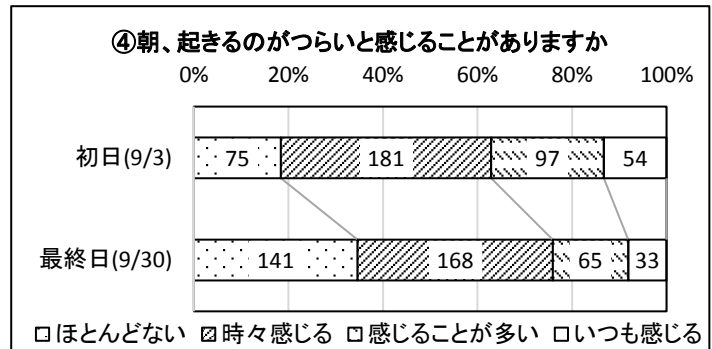
・約半数の人が家庭学習に2時間以上取り組んでいます。例え少しの時間でも、毎日の積み重ねが大事です。また、時間だけ長くやるのではなく、集中して取り組むことも大事ですね。
2時間以上の人の割合は、昨年度同時期と比べても、わずかではありますが多くなっていました。



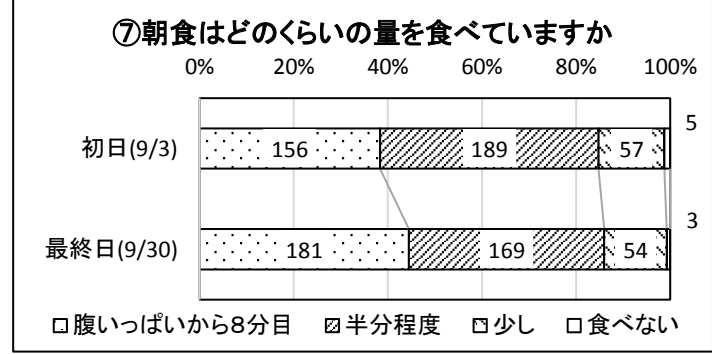
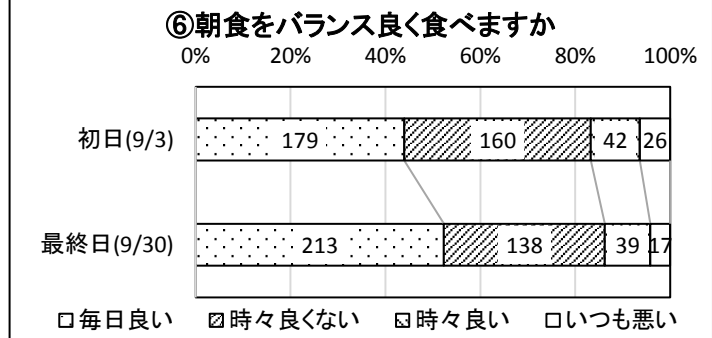
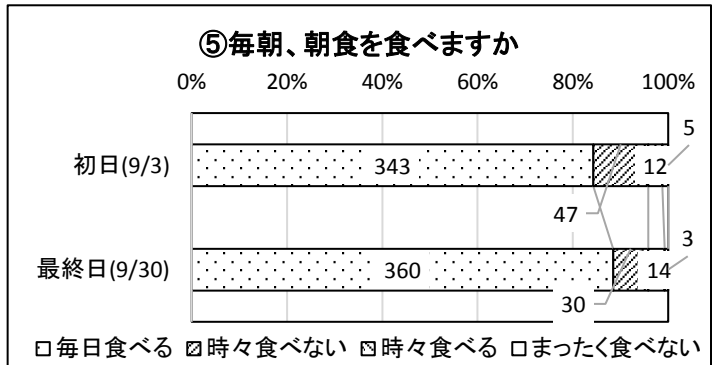
・テレビ・携帯・パソコン・ゲーム等、娯楽の時間も、全体的に意識して減らすことができたようです。
・スマホに関しては、ライン等でのトラブルが起きています。本当に良い人間関係をつくるとはどんなことなのか、1人1人が良く考えたいですね。



・今回も、寝不足を感じている人が多かったです。塾や学習が忙しくて、疲れもたまるようです。ただ、1日24時間はみんな平等です。どこかに見直す時間があるかどうか良く考え、24時間を上手に使いたいですね。



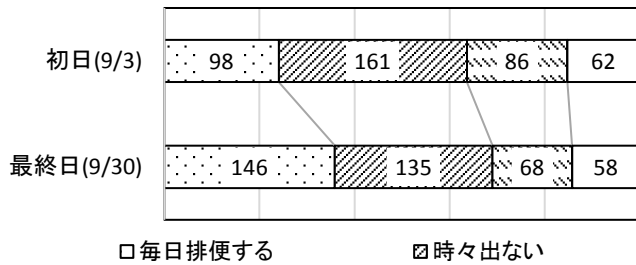
・生活習慣を振り返り、少し見直すだけで、だいぶ朝が楽になると実感できた人が多かったようです。
昨年度同時期よりも、初日、最終日とともに良い傾向がみられました。



・HQCシートを実施した後の方が、朝食の摂取状況は良くなっています。
・保健委員会では、自分でも簡単にできる朝食レシピを紹介しています。ぜひ作ってみてください。おいしいよ。
残念ながら、昨年度同時期と比較して、「毎日食べる」人の割合がやや減りました。
「毎日食べる」最終日の比較(H26年度9月 90% H27年度9月 88%)

⑧朝、登校前に排便する習慣はありますか

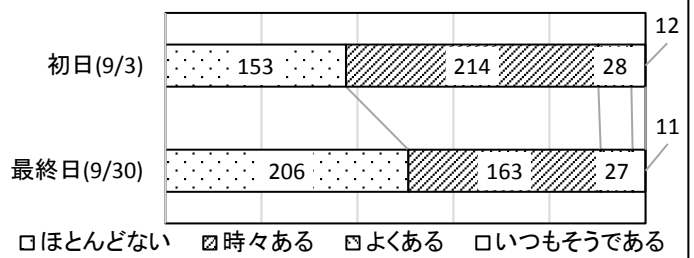
0% 20% 40% 60% 80% 100%



・毎朝、排便習慣がある人は35%、時々出ないことはあるがほぼ出る人までを含めると69%でした。
昨年度は、毎朝ある30%、ほぼ出るまでを含めると60%でしたので、昨年度より良い傾向です。

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

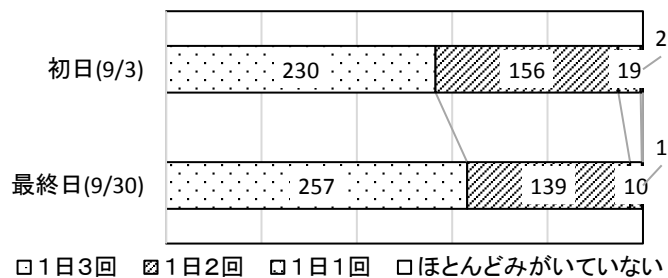
0% 20% 40% 60% 80% 100%



・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。
 やはり、体と心はつながっているのです。

⑨歯みがきはきちんとできていますか

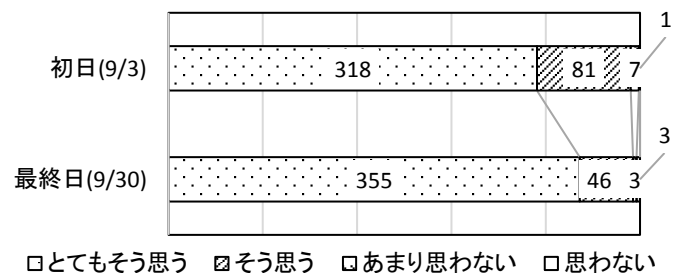
0% 20% 40% 60% 80% 100%



・1日3回みがいている人が、最終日60%になりました。
 引き続き、給食後の歯みがきも励行してください。
昨年度の最終日41%ですから、今年度の方が、歯みがき習慣がついている人が多いです。

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

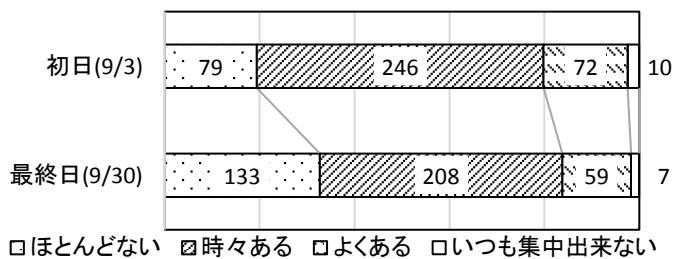
0% 20% 40% 60% 80% 100%



・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%



・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ようです。

【こんな目標をたてたよ】

私はこうなりたい → そのために変えたい生活習慣は

- ・朝、スッキリ起きられるようにしたい
 → 夜はタブレットをいじらない
 - ・中間、期末で良い順位をとりたい
 → 毎日3時間以上家庭学習をして、予習、復習をしっかりとる
 - ・普段の勉強にもっと集中し、成績を上げたい
 → 早寝、早起きを心がけ、優先順位を考えて行動
 - ・部活の新人戦で勝ち進む
 → しっかり睡眠と朝食をとり、規則正しい生活をする
- 自分なりの目標をたてて実践してきたと思いますが、目標は、なるべく具体的な方が取り組みやすいですね。

【HQCシートを実施して改善されたこと】

- ・いつもより普段の生活を意識できた。少しでもバランスの良い食事ができるように成分を見るようになった。
- ・朝、起きるのがつらくなかった。家庭学習の時間も増え、落ち着いて行動することも増えた。
- ・大きな変化はなかったけれど、夜、タブレットを使うことがあまりなくなった。
- ・生活習慣を変えれば気分も変わり、良くなることがわかった。
- ・テレビの時間が1時間くらいになり、本や勉強する時間が増やせて良かった。
- ・気持ち的にも「やるぞ」という気持ちがでてきた。
- ・良い生活習慣はこれからも続行したい。特にゲームはこの1か月まったくしていない。
- ・朝の活動や学習を計画的にすることができた。
- ・自分の時間を有効に使えるようになった。
- ・短縮できるところはするなど、優先順位を考え行動できるようになった。
- ・(目標通りに)テストで良い順位が取れた。
- ・休日は長く寝ていたのですが、平日と同じくらいに起きることができた。
- ・いろいろな生活習慣の見直しができ、また、新しい生活ができそうな気がする。

