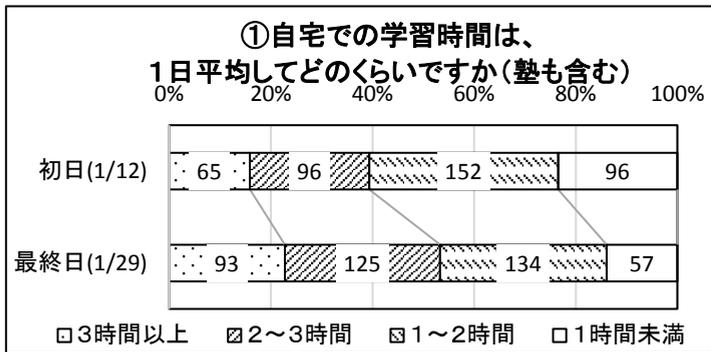


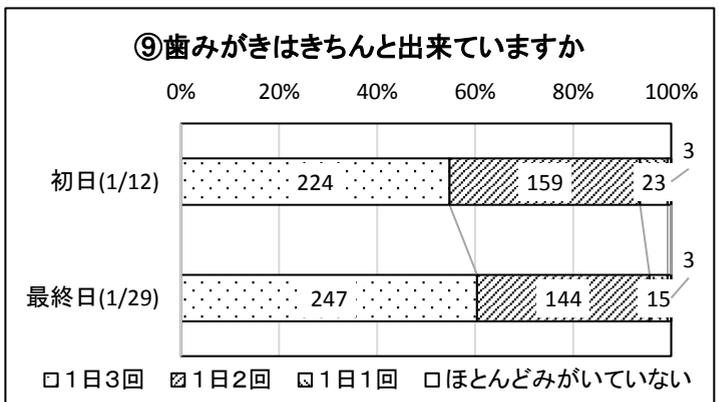
1/12~1/29まで実施したHQCシート全体の様子です。初日と最終日の比較を集計しました。

(※提出者 409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)

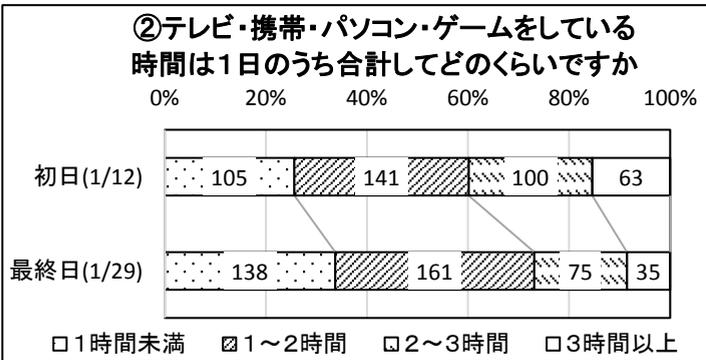
グラフは、チェック項目の一部を掲載しましたが、全部のグラフはホームページにアップしてあります。ご覧ください。



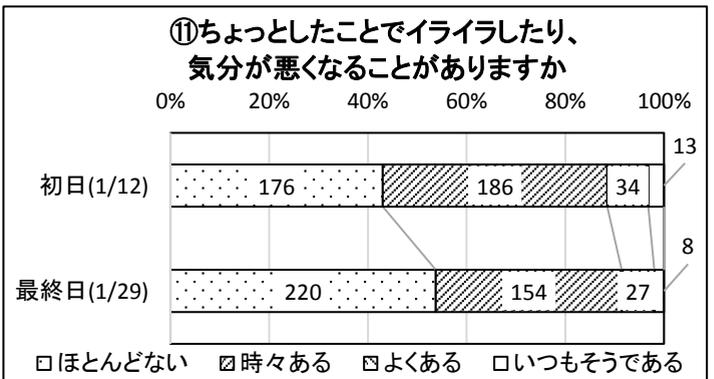
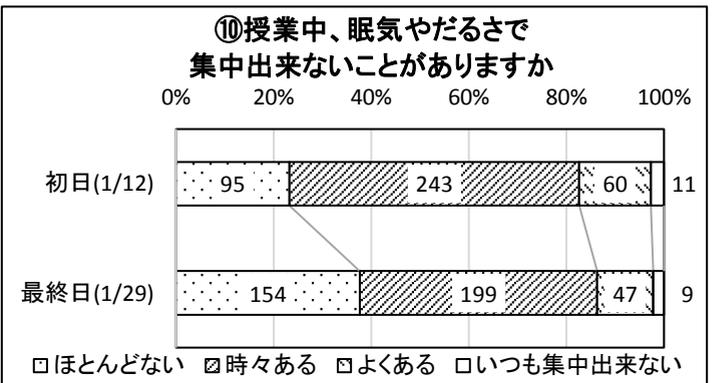
・約半数の人が家庭学習に2時間以上取り組んでいます。(9月最終日52.3% 1月最終日53.3%)  
 とにかく毎日の積み重ねが大事です。  
 1日30分でも毎日やれば、1か月で15時間にもなります。



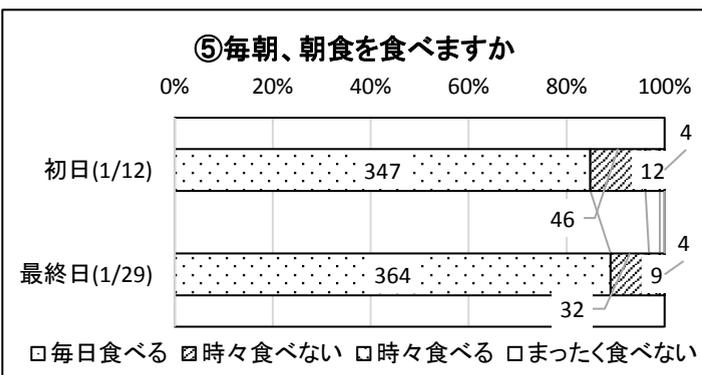
・1日3回みがいている人が、最終日60%になりました。  
 9月の時も最終日60%でした。  
 学年別では、1年生が一番良くみがいていました。  
 (1年生3回みがいている人83% 素晴らしい!!)  
 引き続き、給食後の歯みがきも励行してください。



・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ましたようです。(1時間未満の人 最終日33.7%)  
 ・でも、中には驚くほどの時間を、スマホやゲームに費やしている人もいました。チェックが終わった途端、時間が増えてしまった人もいるかもしれません。大丈夫ですか？  
 スマホやゲームにかえて、本を読んだりしてみると新しい発見があると思いますよ。



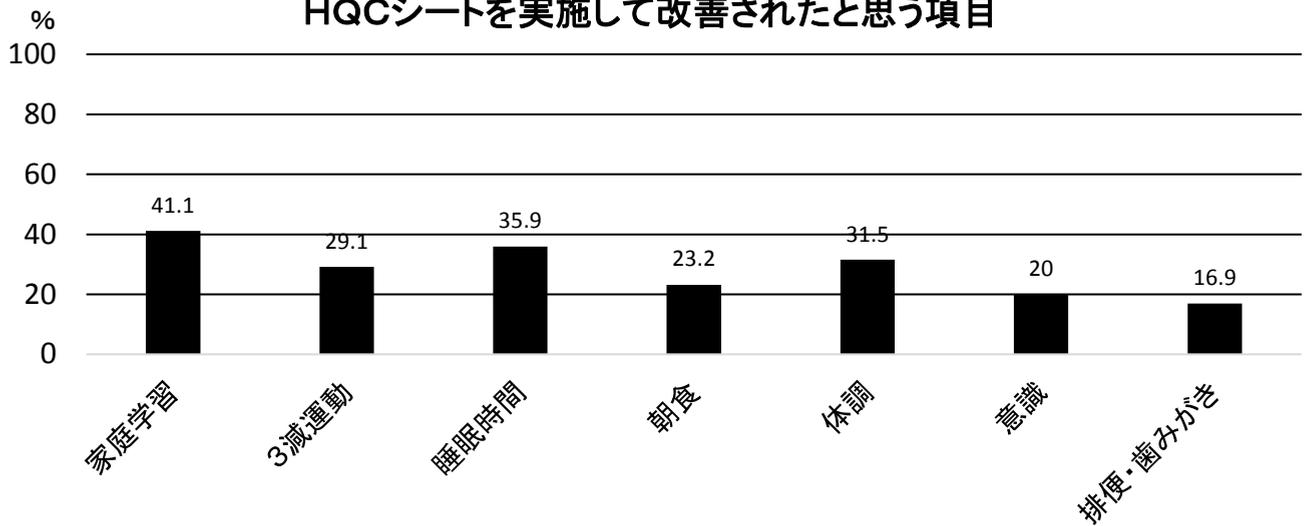
・やはり、生活習慣を見直すことで、集中力が高まったり、気持ちが落ち着いてきたりします。  
 良い生活習慣を送ることは、本当に大切です。



・毎日食べる人の割合(HQCシート 最終日の比較)  
 前回 H27年度9月 88%  
 今回 H27年度1月 88%  
 ・保健委員会で紹介した朝食レシピ、かぜ予防のレシピ、参考にしてぜひ作ってみてくださいね。  
 ・朝食抜きは、学習能率、運動能力ともに下がります。



## HQCシートを実施して改善されたと思う項目



※ 体調…朝、起きるのがつらいか・授業への集中・イライラなど  
意識…良い生活習慣を送ることは大切だと思うか

- ・HQCシートを実施した後、何が改善されたかを聞いたところ、家庭学習が改善されたと思う人が一番多く41.1%でした。3年生が受験を控えているということもありますが、意識して家庭学習をがんばった人がたくさんいました。
- ・ひとつの項目を見直すことで、時間を上手に使い、他の項目も改善されることがわかった人もいました。
- ・せっかく良くなった生活習慣は、ぜひ継続できるように意識してください。

～今の生活習慣が、10年後、20年後、未来の健康をつくります～



### 【HQCシートを実施して感じたこと】

- ・睡眠時間が多すぎても朝眠かった。(適度な睡眠が大事)
- ・生活習慣を改善するのは難しいなあと思いました。
- ・少しだけ勉強時間が増え、この頃授業の内容がわかってきたので、授業がとても楽しいです。寝る時間も一定になってきました。
- ・「継続は力なり」だと思った。
- ・毎朝、5時半から走るようになった。
- ・やる前はテレビの時間とか意識してなかったけど、HQCシートを始めてから気をつけるようにした。自分のためになったと思う。
- ・1日の始まりは、朝食から！これからはしっかり食べていきたいです。
- ・HQCシートに取り組むことによって、少し気持ちよく学校に行けるようになったと思う。
- ・良い生活習慣を続ければ、将来も健康に過ごせると思うので、これからも続けていきたい。
- ・朝起きて、勉強ができるようになりました。
- ・学習をどのくらいしたかがわかるので、やる気がでました。
- ・睡眠時間をのばすことができ、授業中の眠気やイライラがなくなってよかったです。自分の目標も完璧ではないけど、HQCシートをする前よりは改善できました。
- ・始めた時よりも体調が改善されたように思えます。睡眠時間はあまり変わらなかったけど、意識したことで睡眠の質が上がったように思えます。これからも健康に気をつけて生活していきたいです。

先生は、シートを全部見るのは大変でしたが、コメントを見るのはとても楽しみでした。みんなは、どんな気持ちでいるのだろうか、どんな出来事があったのだろうか、まるで交換日記をしているようでした。  
HQCシートは、年2回の3週間実施ですが、何か困ったことや心配事があったら、これからも保健室に声をかけてくださいね。

