



# ☆☆保健だよ☆☆

別府中学校 保健室 H27.10.5 (月)



## 第1回 生活改善プロジェクト・前半 結果発表！！

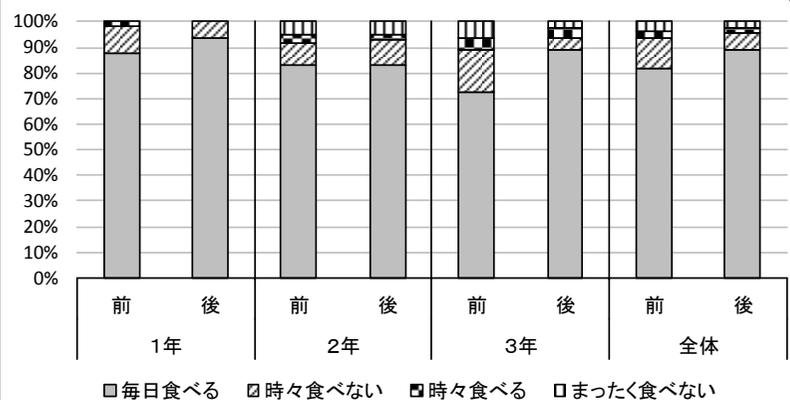
別府中学校では9月3日(水)～9月9日(火)までの7日間、HQCシートを使用した生活改善プロジェクトを実施しました。HQC(ヘルス・クオリティ・コントロール)とは、生活習慣において改善したいことを意識して生活しよう、という取組です。

本校ではHQCシート(チェックシート)を使用し、毎日の生活を振り返ることで、自分の生活の問題点を見つけ、目標とする状態を意識させ生活改善を図りました。今回は、みなさんが取り組んだ結果を報告します。



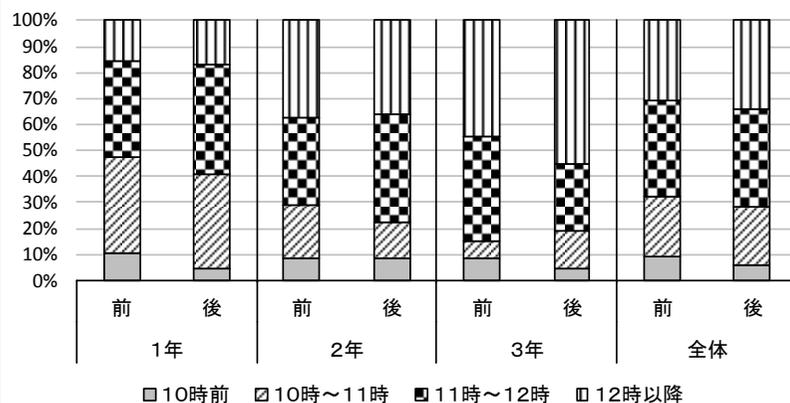
## HQCシート活用前と活用後の生徒の意識調査

### 朝食を毎日食べますか？



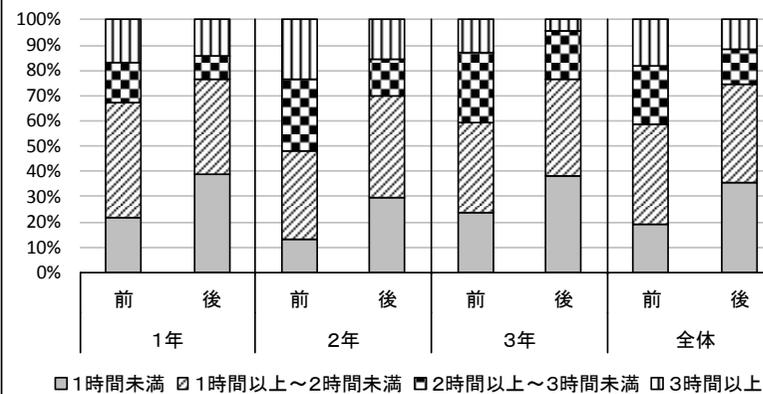
HQCシート活用前より活用後の方が、朝食を食べる人が増えました。残念ながら、どの学年も未だに朝食をまったく食べない人がいることです。朝食は1日のエネルギー源です。食べる習慣をつけましょう。

### 就寝時間はどのくらいですか？



テスト前ということもあり、全体的に就寝時間が遅くなっています。その中には、就寝時間が2時や3時という人もいました。さすがに心配です。テスト勉強をしていたとしても遅すぎます。早く寝る努力をしましょう。

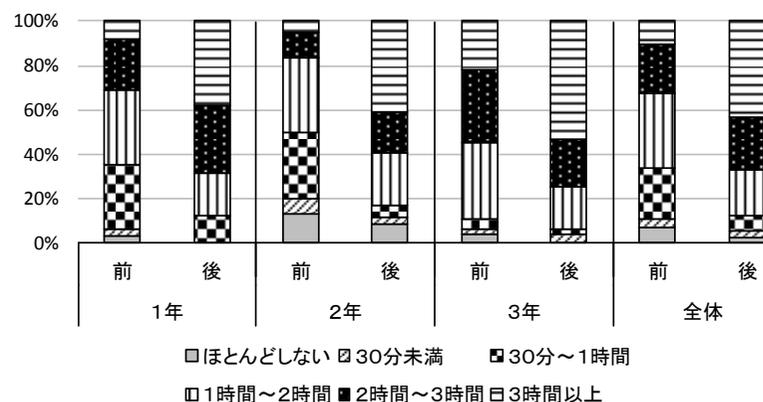
### TV・ゲームの使用時間はどのくらいですか？



今回、改善したい生活習慣に3減運動を掲げている人がたくさんいました。その結果、どの学年も活用前より活用後にTV・ゲームの使用時間が減少しました。



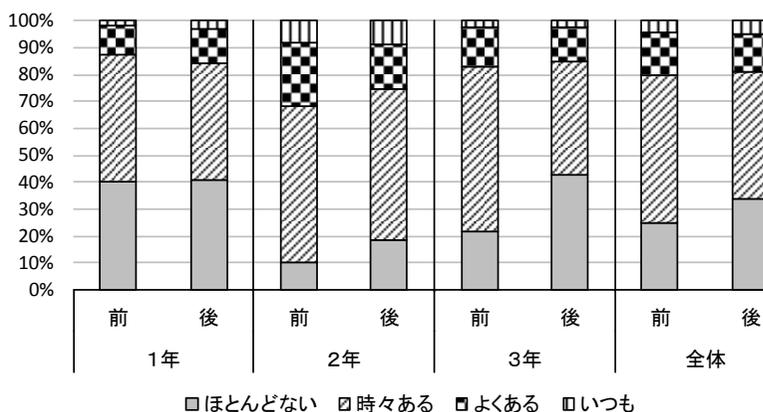
### 家庭学習の時間はどのくらいですか？



活用前より活用後に、どの学年も3時間以上勉強している人が増えました。テスト前だったので勉強に対する意識が高かったと思われます。



### 授業中、眠気やだるさで集中できないことはありますか？



活用前より活用後に、授業中に眠気やだるさをほとんど感じないという人が増えました。一方、いつも感じるという人も増えています。いつも眠気やだるさを感じるようになったのは、テスト勉強で遅くまで起きていたことが影響している、と考えられます。

みなさん、自分の生活習慣はどうでしたか？HQCシートを記入することで意識して生活を改善していましたね。今回紹介した項目以外にも「朝起きる時につらいと感じますか？」「ちょっとしたことでイライラしますか？」についての結果が、保健室前に掲示してあります。次回は10月20日(火)～の1週間です。がんばりましょう。

