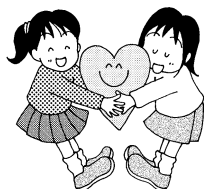




☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.10.3 (月)



第1回 生活改善プロジェクト 結果発表！！

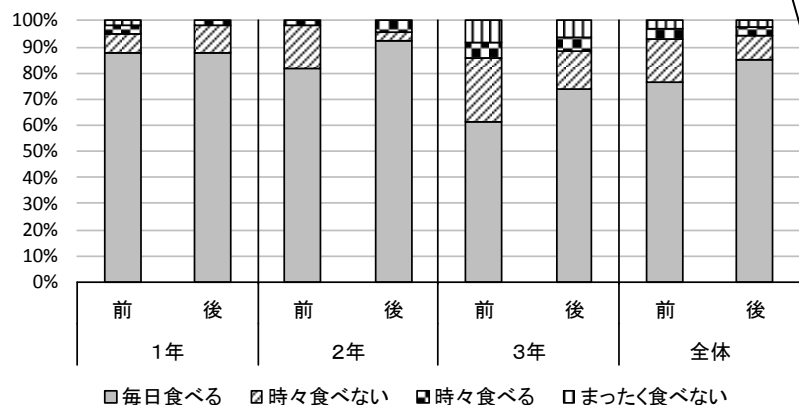
別府中学校では9月1日(木)～9月7日(水)までの7日間、HQCシートを使用した生活改善プロジェクトを実施しました。HQC(ヘルス・クオリティ・コントロール)とは、生活習慣において改善したいことを意識して生活しよう、という取組です。

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

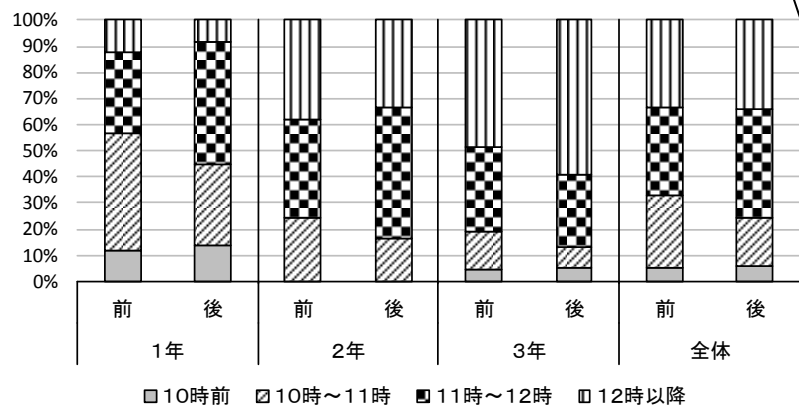
朝食を毎日食べますか？



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。残念なのは、まだ朝食をまったく食べない人がいることです。

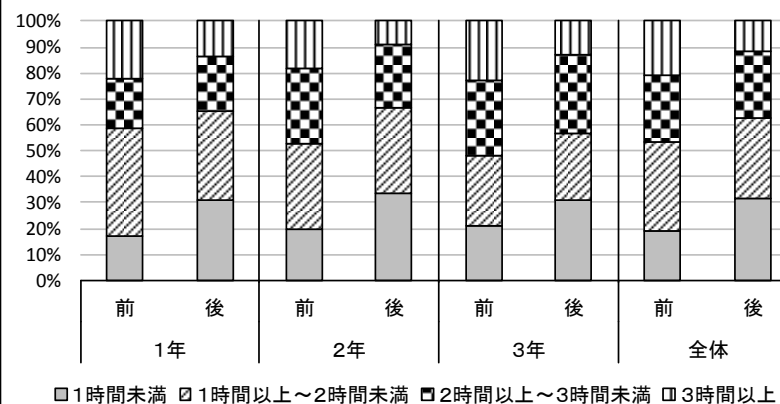
朝食は、1日のエネルギー源です。毎日食べる習慣をつけましょう。

就寝時間



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、就寝時間が午前2時や3時という人いました。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？

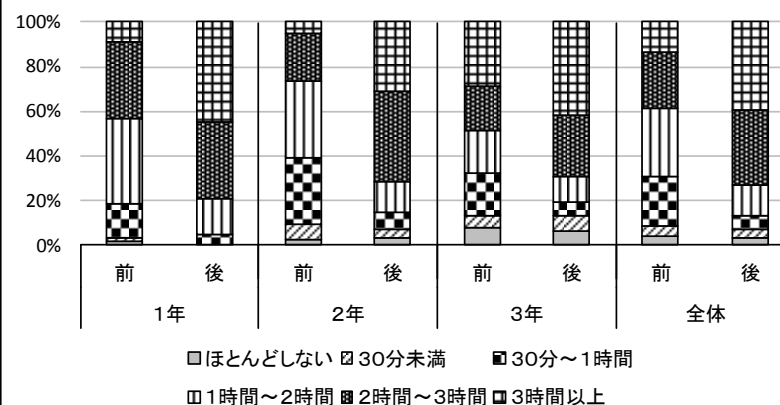


今回、改善したい生活習慣に3減運動を掲げている人がたくさんいました。

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？

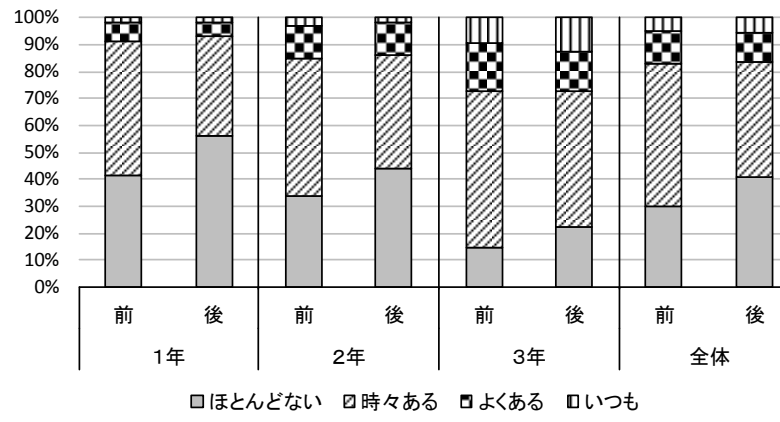


活用前より活用後に、どの学年も3時間以上勉強している人が増えました。

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が増えている学年もあります。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。改善できたことは、今後も継続していきましょう。今回紹介した項目以外にも「朝起きる時にづらいと感じますか？」「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。確認してみてください。

