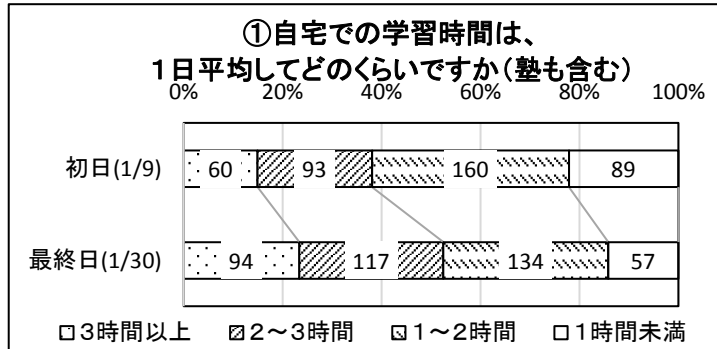


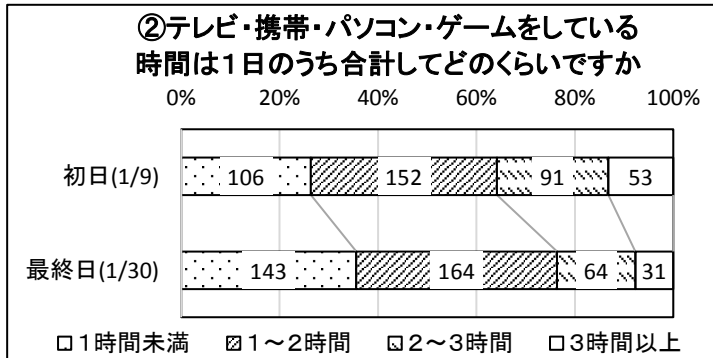
2月の保健便りは、HQCシートの結果をお知らせします。(1/9~1/30までの3週間実施)

初日と最終日の比較を集計しました。

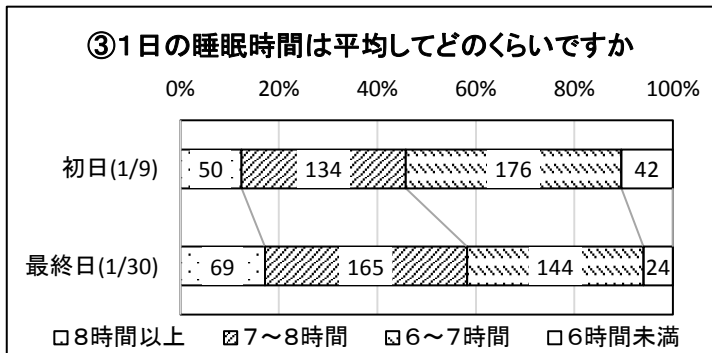
(※提出者 402人 帯グラフ内の数字は人数、帯グラフの幅は割合を表しています)



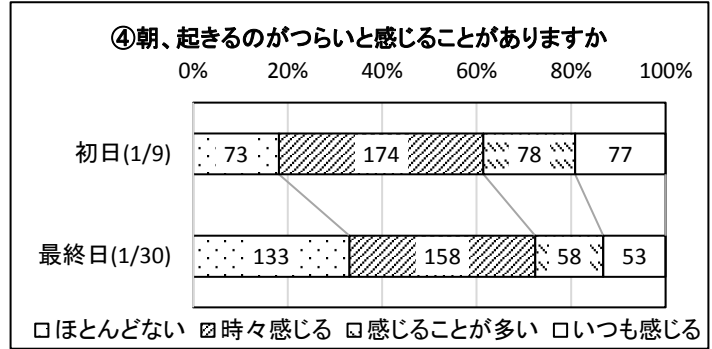
- ・受験を控えた3年生は、最終日の調査で半数が3時間以上学習に取り組んでいるとの結果でした。
- ・寒い時期でもあります。かぜやインフルエンザにかからないよう体調管理に気をつけながら、志望校合格を目指してください。



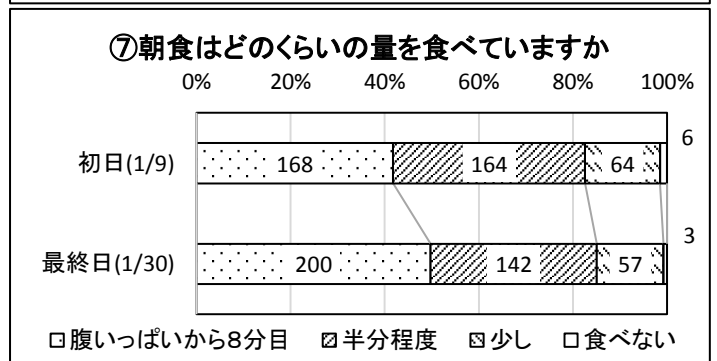
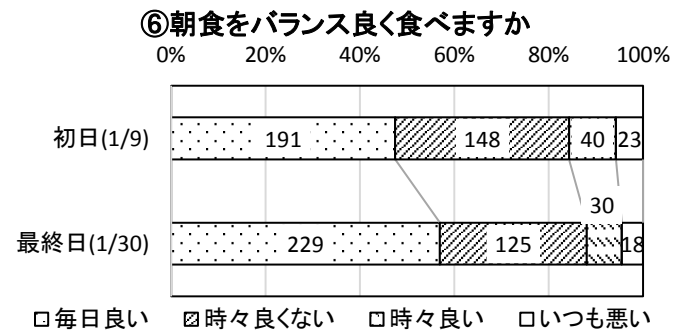
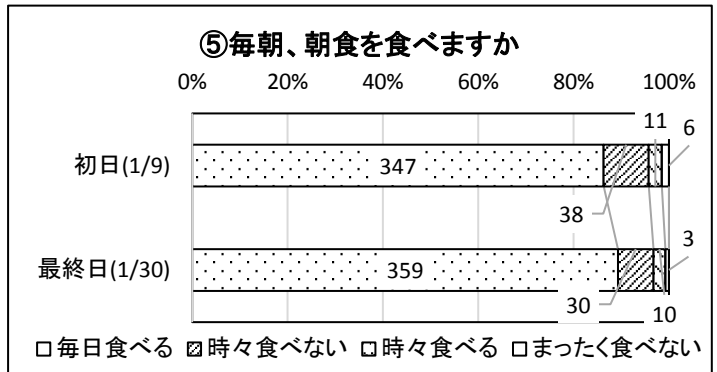
- ・テレビ・携帯・パソコン・ゲーム等の娯楽の時間も、全体的に意識して減らすことが出来たようです。7割の人が2時間以内に出来たようで、9月の結果とほぼ同じ割合でした。
- ・携帯やスマホ等で生活リズムが狂わないように、そして、トラブルや誤解のないよう使い方には十分注意しましょう。



- ・「私の改善したい生活習慣」の欄に、睡眠時間を課題として記入した人が9月同様多かったです。
 - ・良い睡眠で、からだの健康づくり
 - ・良い睡眠で、こころの健康づくり
 - ・良い睡眠で、事故防止
- (健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省健康局より)



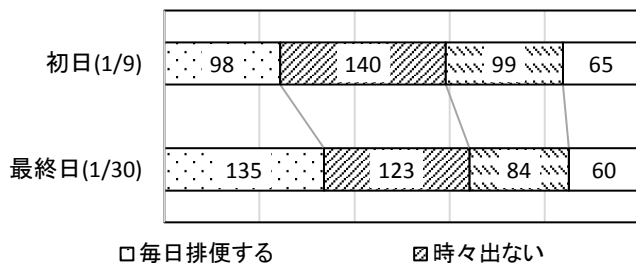
- ・生活習慣、特に睡眠時間を少し見直すだけで、だいぶ朝が楽になると実感できたという感想がありました。
- ・4人に1人は朝がつらいと感ずています。これは、9月の結果とほぼ同じ割合でした。



- ・約90%の人が、毎日朝食を食べてきています。
- ・栄養のバランスについては、1回の食事はどうか、1日を振り返ってのバランスはどうかと考えて、栄養の偏りが無いようにしたいですね。身長伸びを気にしている人、自分が食べたい物だけではなく、しっかり必要な物を食べていますか。

⑧朝、登校前に排便する習慣はありますか

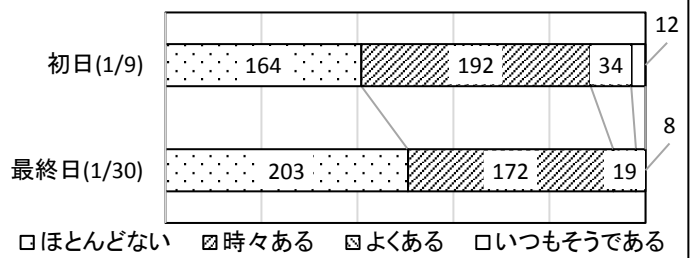
0% 20% 40% 60% 80% 100%



- ・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。便秘はつらいですね。
- 朝、トイレに行く時間をつくっていますか。
- 食物繊維も意識して摂ってみましょう。

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

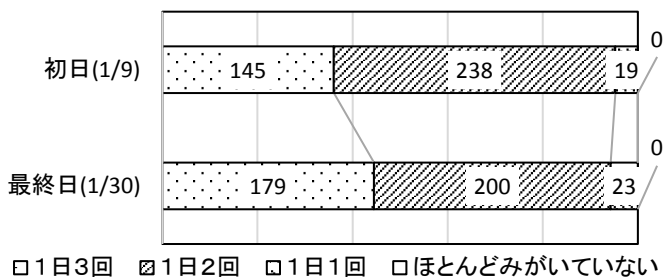
0% 20% 40% 60% 80% 100%



- ・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。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

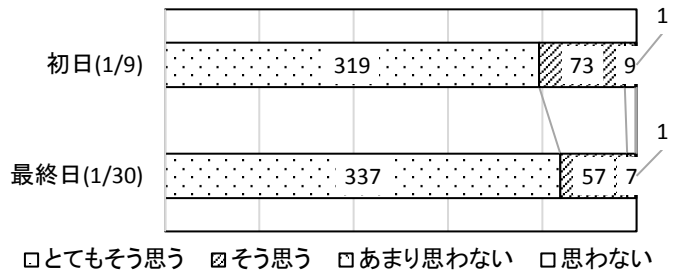
0% 20% 40% 60% 80% 100%



- ・1日2回の人、給食後の歯みがきができていないと思われます。忙しい時間ですが、歯ブラシを持参してみがきましょう。
- ・むし歯治療がまだの人、進学、進級前に治しておいてください。

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

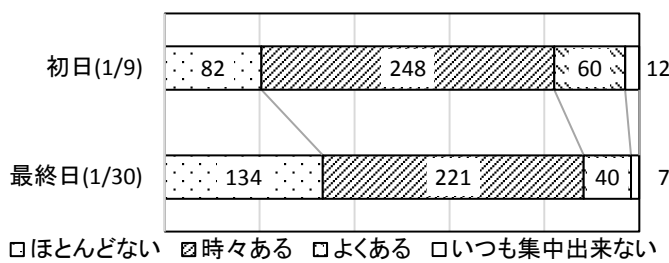
0% 20% 40% 60% 80% 100%



- ・9月同様、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%



- ・家庭学習もそうですが、集中してしっかり取り組むことが成績アップにつながります。だらだらやっても身につきませんよ。

【HQCシートを実施しわかったこと・改善されたこと】

- ・朝、自分の気持ちに負けなければ、起きることが出来ました。うれしかったです。
- ・自分にピッタリな睡眠時間がわかりました。
- ・朝食を考えることが出来ました。今までは、出された物を食べていたけれど、自分で足りないと思った時は、ヨーグルトなどを食べたりしました。
- ・目標のインターネットを減らすことが出来ました。
- ・振り返りをよく見たら、とても変化がありました。これからも続けたいです。
- ・気づいて行動すれば出来ることになりました。
- ・勉強を早めに始めて、早めに寝ることが出来ました。朝練の時も、すっきり起きることが出来ました。
- ・面倒くさいことをやるようになりました。
- ・精神的に軽くなりました。
- ・歯みがきは、いつも適当にやっているけれど、このシートをやっていたら、生活を整えようとして、ていねいにやるようになりました。
- ・夜中まで勉強しないで、朝勉強をするようになりました。
- ・机に向かうと自然に集中出来るようになりました。

