



明戸中学校
ほけんしつ
HQC 号

平成29年10月16日

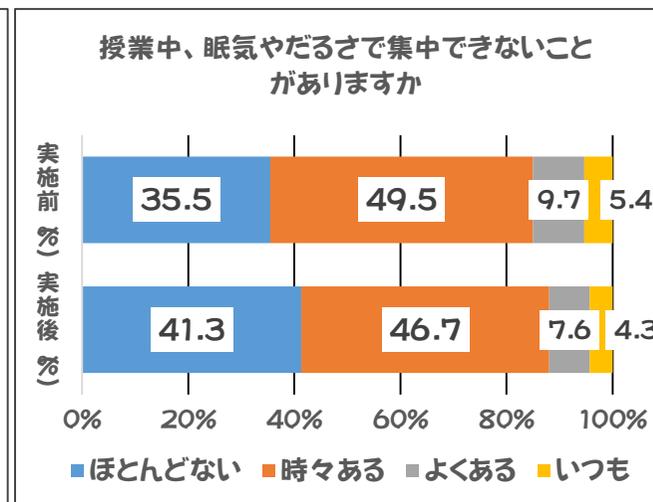
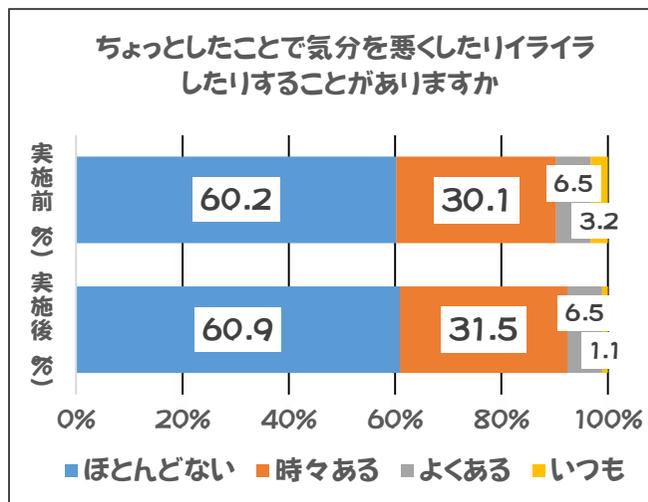
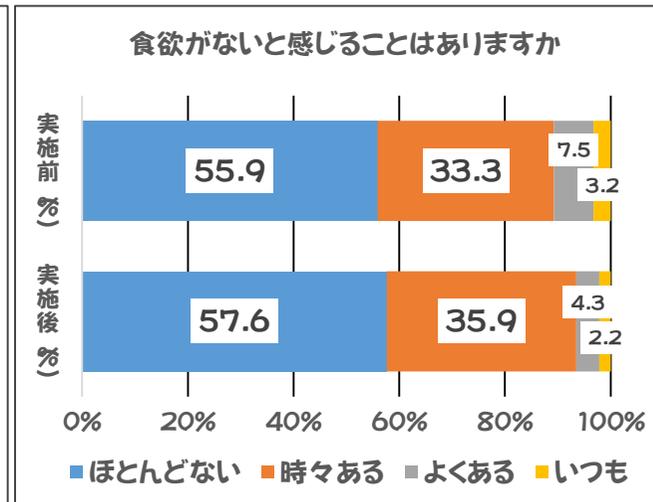
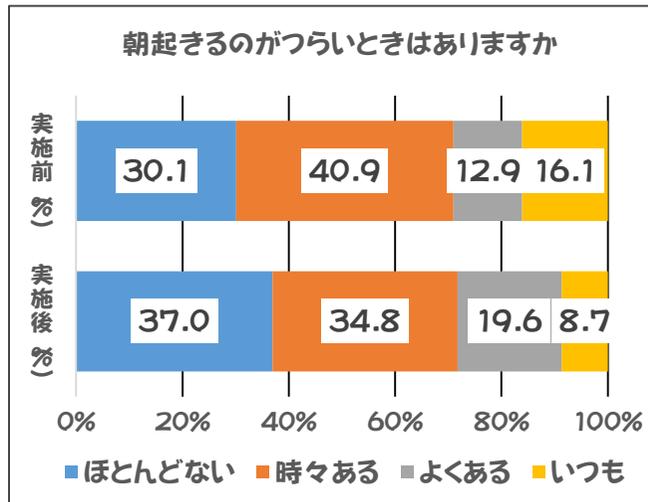
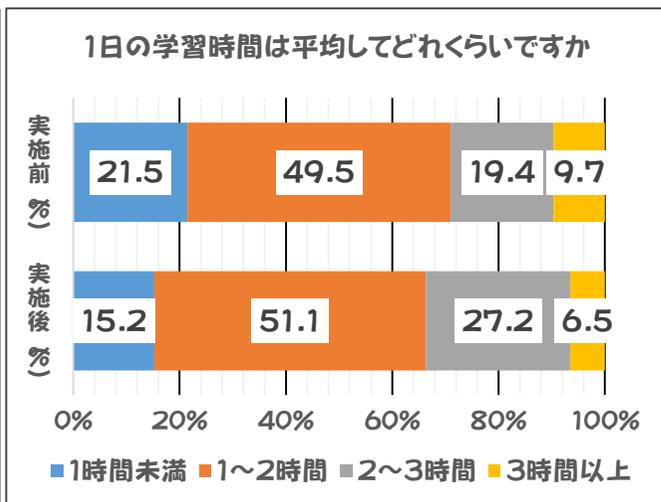
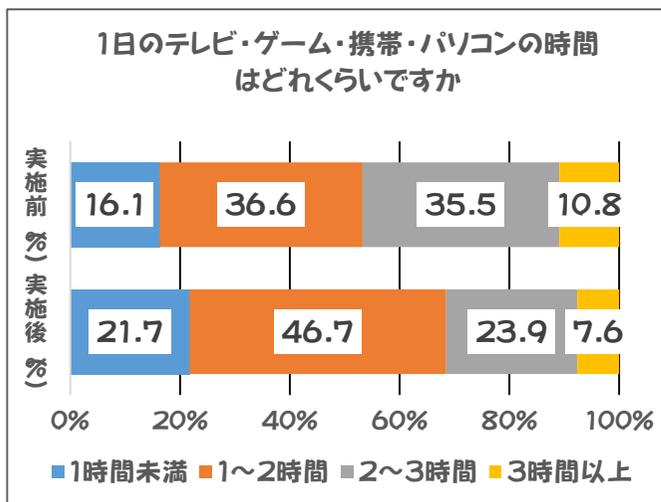
今日から中間テストですね！土日の家庭学習はしっかりできましたか？勉強した成果を発揮してくださいね。体育祭前の2週間は、生活習慣を振り返る、HQCカードに取り組んでもらいました。今回はその結果の報告です！

一明中生の生活習慣の実態！！

平均値	睡眠時間	朝ごはんを食べる	排便がある	1日3回歯みがき
1年生	7時間28分	99.8%	86.2%	74.4%
2年生	7時間43分	99.5%	84.4%	64.5%
3年生	7時間20分	96.0%	86.0%	75.0%
理想的な数値	8～9時間	100%	100%	100%

部活や勉強で忙しい皆さん。睡眠時間が全体的に少ないようです。中学生に必要な睡眠時間は8～9時間といわれています。足りていない人は時間を上手に使って睡眠時間を確保しましょう。また、朝起きたときの脳はエネルギーがからっぽです。朝ごはんは体や脳の目覚ましスイッチです！しっかり食べて午前中の授業に集中して取り組みましょう。排便については、朝うんちができるとより良いです。毎日朝うんちができる人は食中毒にかかりにくいという調査結果も出ています。ぜひ習慣になるといいです。そして、給食後の歯みがきができていない人が多いですね…歯みがきソング♪にあわせてしっかり歯をみがこう！

HQCカードの実施前と実施後にアンケートをとりました。いくつか抜粋してのせます。



2週間 HQC カードに取り組み、自身の生活習慣を見直したことで課題点が見つかった人が多くいました。実施前と実施後のアンケートを見比べると、時間の使い方や体調面、精神的な面で改善が見られました。規則正しい生活習慣を身につけることは、体だけでなく、こころを穏やかに過ごすためにも大切なことです。

また、意識についても改善がみられました。右のグラフの結果からもわかるように、良い生活習慣はとても大切であると考えている人が増えました。

これからも生活リズムを整え、元気にすごせるように自分自身で管理しましょう！

