

【第1回HQCシートの取り組み結果をお知らせします】 ☆各自のシートは教育相談時に返却しま

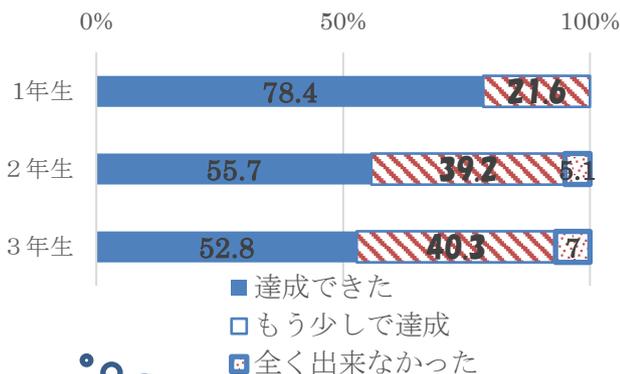
す

夏休み明けの生活リズムを整えよう！

テーマ

ねらい

自分の目標は達成できましたか？



どの学年も「達成できた」が半数以上でした。特に1年生が多かったです。

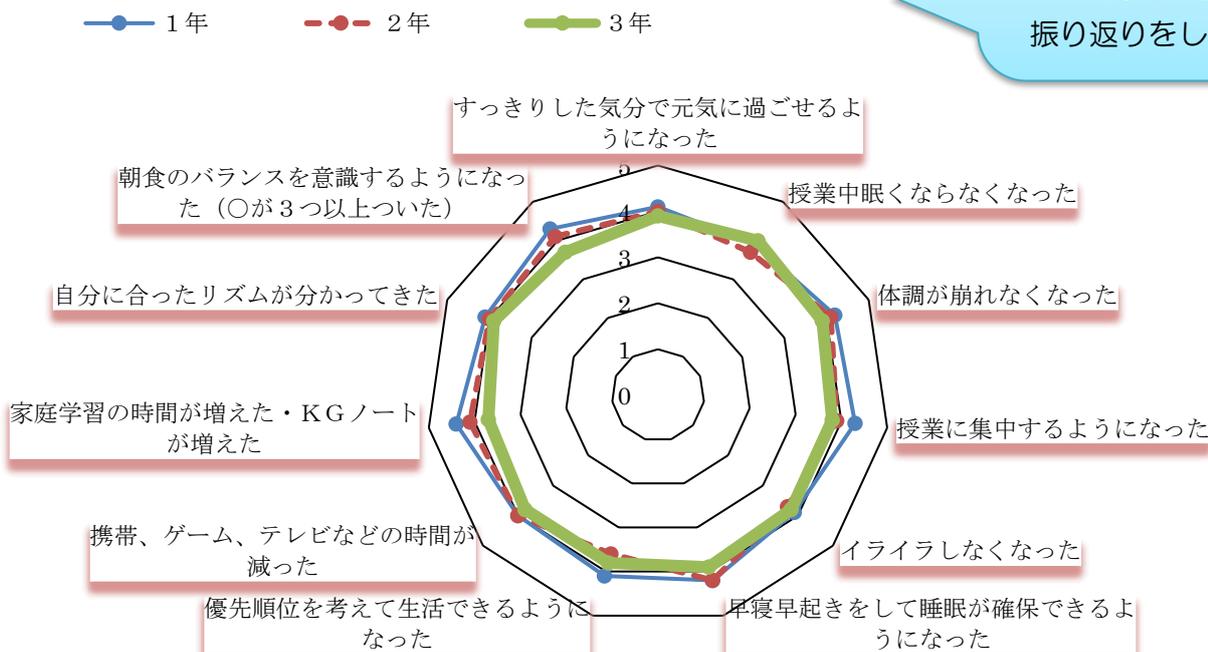
- 体調と生活リズムの見直しと改善
- 学習と睡眠時間の両方の確保
- バランスの良い朝食摂取で体調UP
- 手洗い・歯磨きの励行で感染症予防

ねらい達成のためには

- ★睡眠時間を7～8時間確保
(10:30～6:30の間で一定に)
- ★朝食を毎日食べる
(バランスチェック〇3つ以上)
- ★優先順位を考え、時間を有効に使う
- ★3減運動→ゲーム・テレビ・スマホの時間より学習時間を多く

HQCシートに取り組んで、良くなったことは？

(各学年平均値)



5：よく当てはまる



0：全く当てはまらない
の間で、各自で振り返りをしました。

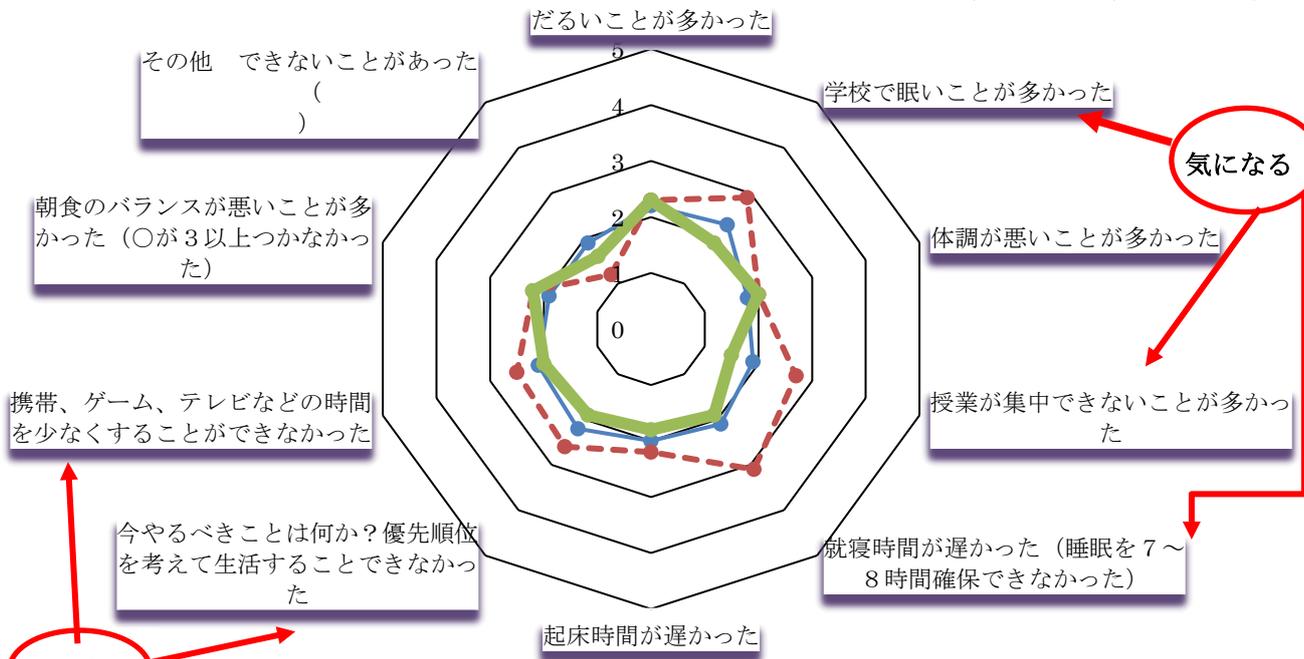
ねらいを意識して、各自の目標に向かって取り組んだ結果

自分の生活や心身の健康が改善したことを実感した人が多かったです

改善が必要なところは？

「5：よく当てはまる」→「0：全く当てはまらない」
(各学年平均値)

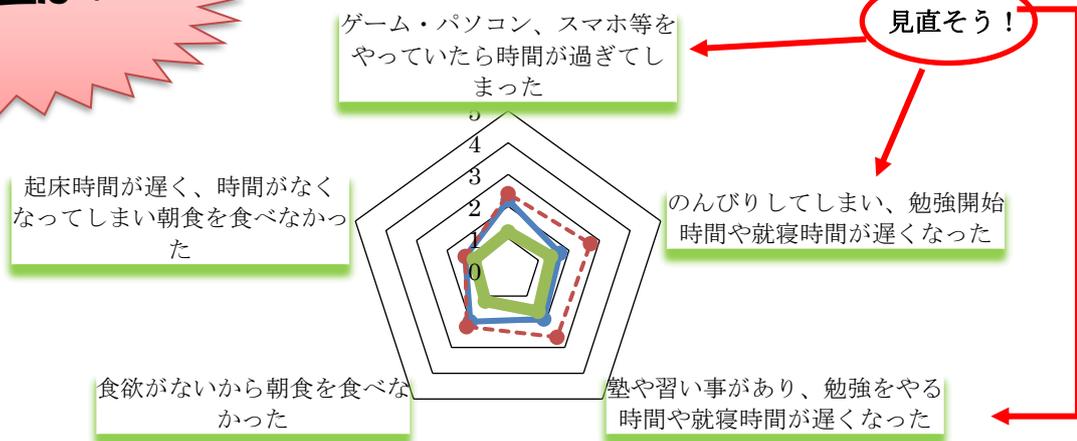
● 1年 ● 2年 ● 3年



気になる

気になる

その原因は？



見直そう！

放課後、家での時間の使い方を見直そう！

* 優先順位を決めて、勉強ややるべきことを先にやる

* ゲーム・パソコン・スマホは時間を決めて

* 決まった時間に早寝・早起き・朝ごはん

→さらによい生活リズム→心身の健康アップ→充実した毎日へ！！

