

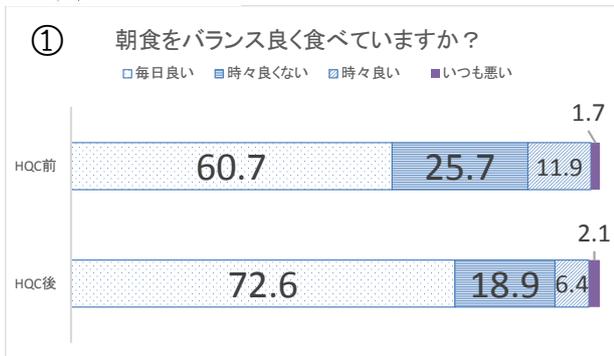
ほけんだより HQC 結果号 (第1回)

H 30, 9, 21

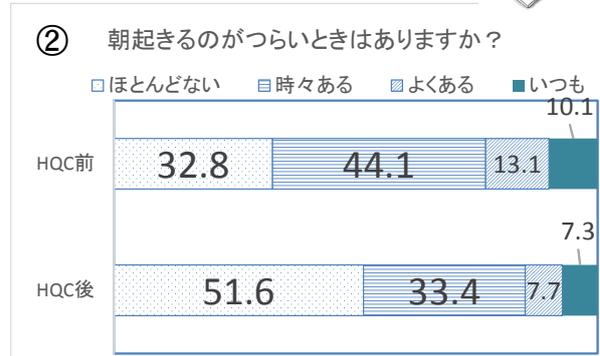
夏休み明けに実施した、「生活習慣改善の取り組み (HQCシート)」の結果を報告します。



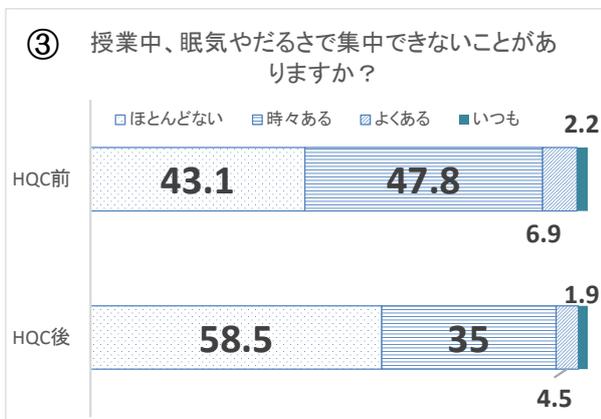
生活習慣事前・事後アンケートの結果から



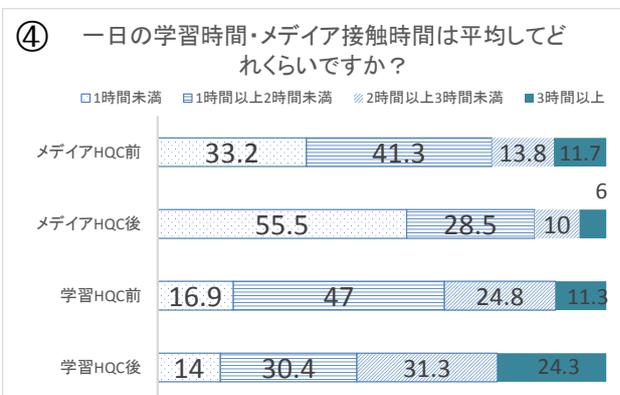
毎日良いと答えた人は11.9%UP



ほとんど感じたことがないと答えた人は18.8%UP

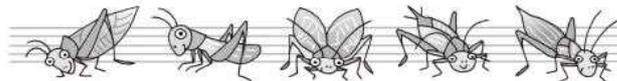


ほとんどないと答えた人が15.4%UP



メディア接触時間は平均1時間10分、学習時間は2時間10分に増加。家族との会話は、平均1時間46分。

保健室から



HQC シートは、自己管理能力を身に付け向上させるものです。

自己管理では、自分自身を理解して 以下の4つの管理をすることが重要です。

時間の管理 単に時間を守るだけでなく、限られた時間で高い効果・成果をあげられるように管理することが大切です。

体調管理 体調が悪いと、自己管理しようとする思いがわかないはずで

日々の生活を振り返り、体調管理する意識と能力を高めましょう。

感情の管理 気持ちの変動が大きくなると体や心の病気につながります。上手にコントロールしましょう。カッとなった時は、何に怒っているのか考えてから行動しましょう。

モチベーションの管理 常に目標を持ち、それに向かって意識して努力しようとする姿勢を維持するようにしましょう。

自己管理能力向上のためには、①適度な難易度の目標設定、②その言語化、③達成までの計画、④記録、⑤分析が必要といわれています。HQC シートは、これらの5つが含まれているため、自己管理能力を身に付け、向上させるためにとても役立ちます。

今回は、保健委員からの事前説明を受けて目標を設定し、記録と振り返りを続けた結果大きな成果がありました。健康で充実した日々を送るために、これからも生活習慣を意識していきましょう。

