

# 保健だより

平成30年9月27日(木)  
秦小学校保健室  
第9号

おうちの人と一緒に読もう♪

## HQCシート（心も体も元気になろう大作戦！）のご協力ありがとうございました！

9月3日から9月14日まで取り組んだ第1回HQCシートについて、集計結果をまとめましたので、ご報告いたします。

よりよい生活習慣へと変えていくには、「継続」が大切です。引き続き、ご家庭でもご指導をよろしくお願いたします。

### ★HQCシートの取組結果★

【HQCシートの取組はよくできましたか】

	しっかりできた	だいたいできた	できなかった
1年生	9人(50.0%)	8人(44.4%)	1人(5.6%)
2年生	7人(50.0%)	7人(50.0%)	0人(0%)
3年生	5人(33.3%)	10人(66.7%)	0人(0%)
4年生	4人(40.0%)	6人(60.0%)	0人(0%)
5年生	10人(50.0%)	8人(40.0%)	2人(10.0%)
6年生	10人(47.6%)	11人(52.4%)	0人(0%)
全体	45人(45.9%)	50人(51.0%)	3人(3.1%)

【重点目標①（食事のときはテレビを消して家族との会話を楽しもう）の達成状況】

	毎日できた (10日)	時々できた (6~9日)	あまりできなかった (1~5日)	できなかった (0日)
1年生	8人(44.4%)	8人(44.4%)	2人(11.2%)	0人(0%)
2年生	8人(57.1%)	4人(28.6%)	2人(14.3%)	0人(0%)
3年生	4人(26.7%)	6人(40.0%)	4人(26.7%)	1人(6.6%)
4年生	3人(30.0%)	5人(50.0%)	1人(10.0%)	1人(10.0%)
5年生	6人(30.0%)	9人(45.0%)	3人(15.0%)	2人(10.0%)
6年生	6人(28.6%)	10人(47.6%)	5人(23.8%)	0人(0%)
全体	35人(35.7%)	42人(42.9%)	17人(17.3%)	4人(4.1%)

### ★保護者の方からのコメント★

- ・テレビを見ないで、会話をしながらご飯を食べることはとてもよいことだと思いました。
- ・週2~3日は「テレビもゲームも休日」を設けているので、これからも意識して過ごしたいと思います。
- ・テレビやゲームは声かけをしないと集中してしまい、時間がどんどん過ぎてしまうので、タイマーをかけるなど工夫していきたいです。
- ・今まではテレビをダラダラ見ていましたが、時間を決めることで勉強や睡眠時間をしっかり取ることができるようになりました。

## ★児童の感想★

### 【1年生】

- ・ゲームを減らして、宿題をがんばる。
- ・休みの日は少しテレビやゲームの時間が長くなってしまっているので気をつける。

### 【2年生】

- ・テレビやゲームの時間を減らしたら、よく眠れた。
- ・ご飯を食べるとき、できるだけテレビを見ないように気をつけた。

### 【3年生】

- ・テレビを夜遅くまで見ていると、寝る時間が遅くなって、朝調子が悪くなるということがわかった。
- ・テレビを見ないと節電にもなると思った。

### 【4年生】

- ・テレビやゲームを30分だけにするのをこれからも続ける。
- ・休日にテレビを長く見ているので、少し減らしたい。

### 【5年生】

- ・意識してもゲームを1時間してしまうので、工夫して短くしたい。
- ・テレビを2時間以上見てしまったので、次から気をつけたい。
- ・ご飯を食べるときにテレビを見ずに、家族との会話を楽しみたい。

### 【6年生】

- ・テレビやゲームの時間が長いので、学習の時間にしたいと思った。
- ・テレビやゲームの時間を減らすことができなかったなので、時間を決めて行うようにしたい。
- ・HQCシートのおかげで、ゲームの時間を少しでも減らすことができたのでよかった。

## ★自分でチャレンジ！ノーテレビ・ノーゲーム★

HQCシートの内容から「食事のときはテレビを消して家族との会話を楽しもう」「テレビやゲームなどは合わせて1日2時間以内にしよう」という重点目標に意欲的に取り組んだ様子が伺えました。

HQCシートを活用したチェック活動は終わりましたが、今後も「テレビ・ゲーム」の時間を考えて生活しましょう。

- 1 決めたテレビ番組が終わったら、電源を消す。
- 2 夕食の後はテレビやゲームを見ない、あるいはしない。
- 3 夜9時からテレビやゲームを見ない、あるいはしない。
- 4 テレビやゲームは合わせて1日2時間までにする。
- 5 テレビやゲームは合わせて1日1時間までにする。
- 6 テレビやゲームは合わせて1日30分までにする。
- 7 1日中テレビやゲームを見ない、あるいはしない。

