

「保健 school ザ・ワールド（9月）」の実施について

本校では、「自立した社会人を目指し、基本的な生活習慣を身に付ける」ことを目的に、生徒自身が生活習慣を振り返る「健康チェックシート」と、身に付けてもらいたい生活習慣を強化する週を各月に設ける「保健強化週間（名称：保健 school ザ・ワールド）」を実施しています。

今回、以下の日程で「保健 school ザ・ワールド（9月）」を実施します。終礼時に学級で自己チェックを行いますので、ご家庭でも取組へのご協力をお願いいたします。

9月のめあて

元気に活動するために、生活習慣を整えよう！

<実施期間>

9月12日（月）～9月16日（金）

	睡眠時間 (7時間、7時間半など)	すっきり目が 覚めましたか	朝食	30分以上 の運動	日中、元気に過ご せたと思いますか
9/12 (月)	9/11夜～9/12朝の睡眠時間	はい いいえ	食べた 食べなかった	できた できなかった	過ごせた 過ごせなかった
9/13 (火)	9/12夜～9/13朝の睡眠時間	はい いいえ	食べた 食べなかった	できた できなかった	過ごせた 過ごせなかった
9/14 (水)	9/13夜～9/14朝の睡眠時間	はい いいえ	食べた 食べなかった	できた できなかった	過ごせた 過ごせなかった
9/15 (木)	9/14夜～9/15朝の睡眠時間	はい いいえ	食べた 食べなかった	できた できなかった	過ごせた 過ごせなかった
9/16 (金)	9/15夜～9/16朝の睡眠時間	はい いいえ	食べた 食べなかった	できた できなかった	過ごせた 過ごせなかった

※自己チェックの結果は、保健強化週間終了後に、一度家庭に持ち帰りますので、今回の取組について、ご家庭でも話題にしていただければと思います。