

## 「保健 school ザ・ワールド（10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。

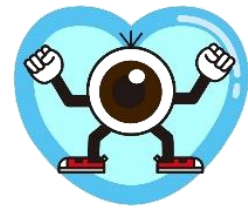
今回、以下の日程で「保健 school ザ・ワールド（10月）」を実施します。終礼時に自己チェックを行いますので、ご家庭でも取組へのご協力をお願いいたします。

10月のめあて

**普段の生活を見直し、目によい生活を送ろう！**

<実施期間>

10月25日（月）～10月29日（金）



<取組内容>

事前保健指導で各自が考えた、目の健康に関する「自分のルール」を、1週間守ることができたかチェックします。守れなかった場合は、その理由も考えて記入します。

生徒が考えた「自分のルール」（抜粋）

- ・姿勢を正しくしてスマホを触る
- ・テレビやスマホの画面から離れて見る
- ・スマホやゲームをするときは、1時間ごとに目を休める（20分）
- ・目を強くこすらない、目を休める
- ・スマホやゲームは8時半でやめる
- ・暗い場所でテレビやスマホを触らない

※自己チェックの結果は、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。