

「保健 school ザ・ワールド（2月）」事前保健指導

2月14日（月）～18日（金）に実施する「保健 school ザ・ワールド（2月）」に向け、各学年で事前の保健指導を行いました。

【1学年】2月7日（月） 【2学年】2月9日（水） 【3学年】2月7日（月）

2月のめあて

1年間を振り返り、自分に必要な「めあて」を考えよう！

最初に、「健康チェックシート」の2回目を実施し、5月に行った1回目と比べ、どのように心と体の状態が変化したかを振り返りました。

1回目と生活習慣が変わらなかった生徒や、悪くなってしまった生徒がいる一方、就寝時刻が早くなったり、朝食を毎日食べるようになったりと、生活が改善された生徒も見られました。



その後、健康チェックシートの結果からみえてきた課題や、今年度実施した保健 school ザ・ワールドの中で、めあてを達成できなかった取組などから、今の自分に必要な健康課題を考え、2月の「めあて」としました。

また、「めあて」を立てるだけでなく、どうしたらその「めあて」を達成できるか、具体的な取組方法についても考えてみました。

<生徒が考えた「めあて」の紹介（一部）>

めあて → そのための具体的な取組方法

- ・ 23時半までに寝る。→ 22時半には布団に入る。
- ・ 朝食を毎日食べる。→ ご飯、納豆、卵焼きなら準備できそう。
- ・ 運動する機会を増やす。→ 休み時間ごとに椅子から立ち上がって歩く。
- ・ 落ち込んでも気持ちを切り替える。→ 深呼吸をする。
- ・ 20時までにはスマホを止める。→ 手の届かないリビングに置きに行く。



※今月のチェック表は、期間終了日の18日（金）に家庭に持ち帰りますので、今回の取組及び1年間の反省について、ご家庭でも話題にしていきたいと思っております。