

「保健 school ザ・ワールド（7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（7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。

7月のめあて

スマホやゲームとの付き合い方を見直そう！

<実施期間>

7月12日（月）～7月16日（金）



<取組内容>

事前保健指導で各自が考えた、スマホやゲームの付き合い方に関する「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、その理由も記入します。

生徒が考えた「自分のルール」（抜粋）

- ・ 10時以降はネットを触らないようにする
- ・ スマホは1日3時間までとすること、夜の9時までには止める
- ・ 寝る1時間前からスマホを触らないようにする
- ・ 1日に使う時間を3時間にする
- ・ 食事中には触らない
- ・ 1時間ごとに休みを取る
- ・ ながらスマホをしない

※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。