

「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。

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24日（月）～10月28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）

- ・スマホを見過ぎない。1時間経ったら休憩をとる。
- ・食事中はスマホを触らない。
- ・ゲームは1日2時間までにする。
- ・スマホを見たあとは、遠くの景色を見て目を休める。
- ・暗い場所でスマホやテレビを見ない。
- ・スマホやゲームの画面と目の距離を離し、意識してまばたきをする。

※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。