

「保健 school ザ・ワールド（1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。

以下の日程で「保健 school ザ・ワールド（1月）」を実施します。冬休み中の実施となります。ご家庭での声掛けや取組へのご協力をお願いいたします。

<実施期間> 1月5日（木）～1月9日（月）

1月のめあて

決めた時刻に寝て！起きて！新学期を元気に迎えよう！

冬休み中だからといって、生活リズムが乱れていませんか。

1月10日（火）から3学期が始まります。学校生活をスムーズにスタートできるよう、規則正しい生活に体を慣らしていきましょう。



寝る目標時刻を記入しましょう。

時 分

起きる目標時刻を記入しましょう。

時 分

※学校がある日に起きている時刻より、1時間30分以上遅い時刻にならないようにしましょう！

（例）学校があるときは、5時30分に起きている場合

○ 良い → 5時30分、6時、6時30分、7時

× ダメ → 7時30分、8時、8時30分、9時 …

冬休みも残り5日間。
学校のリズムに体を
慣らしていこう！



★5日間チェックしよう！ 実際に起きた時刻と寝た時刻を書きましょう。

	1/5（木）	1/6（金）	1/7（土）	1/8（日）	1/9（月）
起きた時刻					
寝た時刻					明日から学校です！ 学校がある日と同じ 時刻に寝ましょう。

※チェック表は終業式の日配付してあります。