

「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、身に付けたい生活習慣の定着を図るため、毎月「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。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13日（木）～7月17日（月）



<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）

- ・22時以降はスマホを使用しない。
- ・LINE通話は30分以内で終わる。
- ・スマホやゲームは1時間くらいにして、睡眠時間を確保する。
- ・スマホを調べもの以外使わず、21時には使用をやめる。
- ・スマホの使用は7時から21時までにする。

※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いただければと思います。