

「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（10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します。

10月のめあて

大切な目！ 普段から“^愛アイ”してあげよう！
eye

<実施期間>

10月23日（月）～10月27日（金）



<チェック項目>

目のチェック	物がぼやけて見える
	日中、目が乾燥する感じがする
	何もしていないのに、自然に涙が出てくる
見方のチェック	スマホやゲームの画面を1時間以上続けて見なかった
	暗い所で本を読んだり、スマホやゲームの画面を見たりしなかった
	授業中や本を読むときに猫背にならず正しい姿勢が保てた

※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。