

「保健 school ザ・ワールド（12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（12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。

12月のめあて











気持ちの切り替え方を身に付けよう！

<実施期間>

12月11日（月）～12月15日（金）



<チェック項目>

①	今のあなたの心はどの状態に近いですか。当てはまる表情に○を付けましょう。
	     楽しい、嬉しい 普通 つらい、困った 悲しい、さみしい 怒り、イライラ
②	その表情を選んだ理由を簡単に書いてみましょう。
③	  を選んだ人は、1日の中で気持ちを切り替えた場面はありましたか。どのような方法で切り替えましたか。
	   を選んだ人は、どのような方法で気持ちを切り替えますか。

※今月は心に関するチェック内容のため、自己チェックの結果は家庭に持ち帰りません。ご了承ください。