

「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。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！

<チェック期間>

7月10日（水）～7月14日（日）



<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5日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）

- ・ 1時間使用したら1回休憩を入れる。
- ・ 寝る1時間前にスマホをやめる。
- ・ 体を動かす時間を増やし、スマホを触る時間を減らす。
- ・ 使い過ぎないようにスクリーンタイム（使用時間の確認などができる機能）を見ながら使用する。
- ・ お風呂に入り終わるまでスマホを使用しない。



※自己チェック終了後、保護者の方のコメントまたは確認サインをお願いいたします。その際、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。