

「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。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21日（月）～10月25日（金）



<チェック項目>

見方のチェック	近い所を見ているとき、30分に1回は20秒以上目を休めることができた。
	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。
	スマホやゲームの画面を1時間以上続けて見なかった。
	本を読んだり、スマホやゲームを使用したりしているとき、意識してまばたきをすることができた。
	授業中や本を読むときに猫背にならず、正しい姿勢が保つことができた。
目のチェック	物がぼやけて見えることがある。
	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。

※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ただければと思います。