

【体】重点課題 規則正しい生活リズムづくりを中心とした健康な生活の実践

目 標… 「メディアコントロールを心がける生徒」

80%以上

※「早寝・早起き・朝ごはん & メディア・オフ」取組週間において

- 前年度の反省 昨年12月の調査では、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心に自分の生活態度やリズムを改善しようと努力する生徒の意識の高まりが感じられた。特に、昨年度の重点目標であった「バランスのよい食事」を心がけた生徒は、どの学年も85%を上回る結果となった。その反面、メディア・オフに対する意識は学期を追うごとに低下する結果となった。メディアの利用については意識を更に高め、改善を促す必要がある。
- 生活指導 保健体育科の授業、学活、部活動等、学校生活全般において、規則正しい生活リズムづくりの大切さを指導し、意識して生活できるようにする。
- 道徳指導 道徳の時間の内容項目「節度・節制」の指導で望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図ろうとする道徳的实践意欲と態度を育てる。
- 生徒会活動 保健委員会の活動で、普段から規則正しい生活習慣を身に付けるための呼びかけを工夫するとともに、自己管理ができるように取組を継続していく。