



R2. 10. 2 高崎中保健室

学校の駐輪場付近のキンモクセイから良い香りがしています。少しずつ秋の気配がしますね。日中は日差しがあり暖かい日もありますが、朝夕が肌寒くなってきたので、体を冷やさないよう気を付けてください。

明日からの秋季中体連、頑張ってください！応援しています♪



## ◆リミットメディア週間 その結果は？

9/7（月）～9/13（日）に生徒会の活動の一つ、リミットメディアカードと保健室が実施している早寝・早起き・朝ごはん・メディア週間を合わせて実施しました。

下の表が全校生徒の集計結果になります。数字はできた割合で、色がついているところが各項目の中で一番できなかった日です。今回は体育大会があったので、早寝・早起き・朝ご飯の結果は全体を通して良かったです。しかし、メディアについては自分で決めた目標を達成できなかった人が多かったようです。リミットメディア週間は終わりましたが、日ごろからメディア機器を使いすぎないよう意識しましょう。

	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)	9/13(日)	1週間の平均
早寝	70.1	81.5	88.5	81.5	72	81.5	85.4	80.1
早起き	52.2	81.5	79	65	82.8	86.6	84.1	75.9
朝ご飯	94.9	96.8	96.8	95.5	95.5	96.2	93.6	95.6
メディア	63.4	66.9	63.4	52.8	65.5	52.8	50	59.3

また、リミットメディアカードにメディア機器利用の目標が記入してありますが、平日が15～300分（5時間）、休日が45～450分（7時間30分）と、かなり個人差がありました。ゲームやテレビ、SNS、YouTubeなど、楽しいことは気が付くとあっという間に時間が過ぎています。下校から就寝までの時間を考えると、メディアに充てる時間はそんなに多くないと思います。今月は中間テストがあり、3年生は実力テストもあります。もう一度、自宅での過ごし方を考えましょう。

毎日の検温やマスクの準備など、感染予防対策へのご協力ありがとうございます。

10/11（日）は紅葉祭です。来られる保護者の方は

**★自宅での検温 ★マスクの着用** をよろしくお願ひいたします。