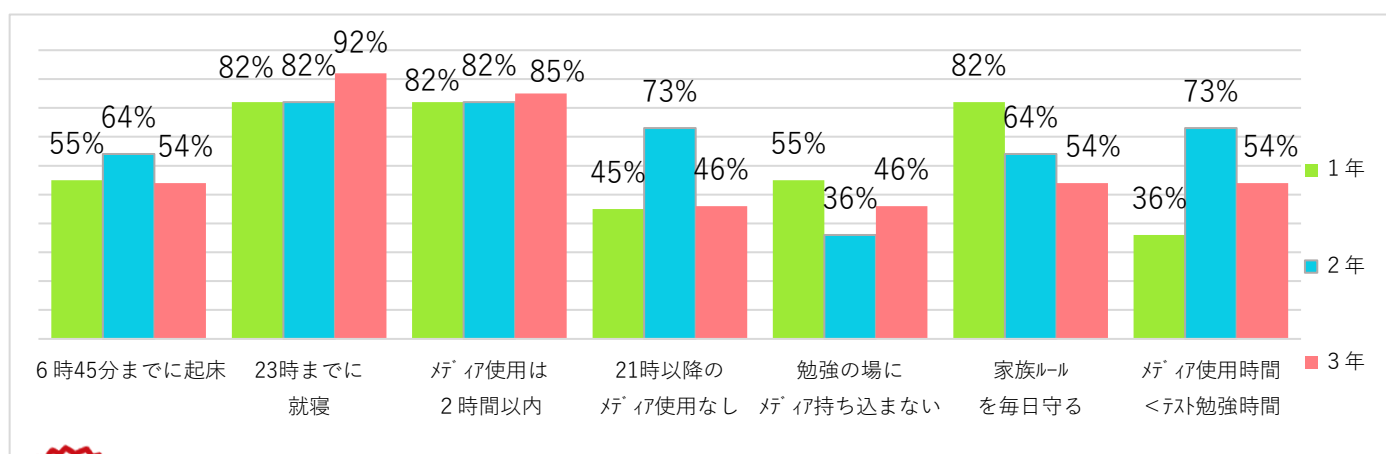




『食欲の秋』です。栗、さつまいも、きのこ、サンマ、梨…みなさん、秋の旬のものは食べましたか？
旬を迎えた秋の味覚は栄養価も高くなるので、気温の変化でお疲れ気味なカラダをいたわるのにもピッタリなのだそうです。私は柿🍑が大好きで毎日食べています♪ 鳥海のりんご🍏も最高ですよ🌟
旬の美味しいものをたくさん食べて、寒い冬に備え、健康なカラダを作っていきましょう！

★第2回 メディアコントロールチャレンジの結果★



就寝時刻・起床時刻・メディア使用（時間・家族ルール）の全てを毎日守った
1年生 1名(9%) 2年生 3名(27%) 3年生 2名(15%)

【GOOD🌟】

- ・全校の86%の生徒が、23:00までに就寝することができている。(1回目は81%)
- ・全校の83%の生徒が、21時以降使用しないルールを守っている。(1回目も83%)

【BAD💧】

- ・全校の43%の生徒が、6:45までに起床できていない。(1回目は33%)
- ・全校の54%の生徒が、メディアを勉強の場所に持ち込んでいる。(1回目は44%)
- ・メディアよりも勉強を優先している生徒は、全校の54%しかいない。(1回目は69%)

⇒ テスト勉強に取り組む時間がメディア使用時間と同じ、または、メディア使用時間の方が多いという生徒が15%も増えてしまっている！！

(1年生:28%増 2年生:6%増 3年生:23%増)

【第2回目の総評】

- ・休日でも、夜更かしをせず早寝ができている生徒が多く見られました。
⇒ **平日と変わらず、朝も夜も生活リズムを崩さないように心がけましょう！**
- ・テスト部休で時間はたくさんあったはずですが、十分に勉強時間を取ることができなかった、メディアを使う時間が長くなってしまったという生徒が多かったようです。
⇒ 長い時間勉強したら良い…ということではありません。短時間でも、集中して効率的に取り組むことができたなら良いですね。また、日々の生活でも計画的に勉強時間を取り入れましょう！

『時は金なり』です。ゲームやスマホにとらわれない、自分なりの健康的な生活確立しましょう🍀

保護者の皆さま、たくさんのあたたかいコメントをありがとうございました

