

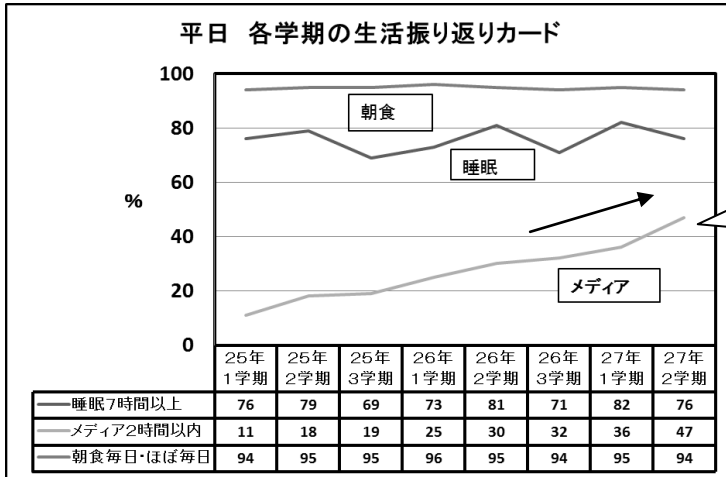
阿賀野市立京ヶ瀬中学校 保健室

京中タイムが終わり、少し時間が経つと日暮れが始まる季節となりました。朝晩はめっきり寒くなってきましたので、下着を必ず着てくるようにしましょう。

健康づくり 続けよう



毎学期の振り返りカードの集計から



メディアとは、テレビ・ビデオ・ゲーム・ネット・スマホなど

メディア使用2時間以内者は、学期毎に良い傾向となってきた。

平日の1日平均メディア使用時間
(集計人数)

1学期 2時間42分(178人)

2学期 2時間33分(177人)

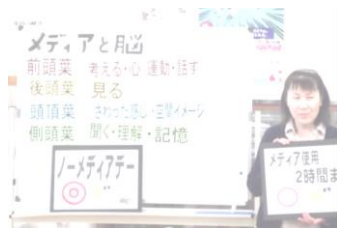
メディア使用時間は減少している。

「メディアと脳」 について話をしました

各学年の学年朝会（1年 11/10・2年 11/11・3年 11/12）で、保健委員にアシスタントをしてもらい、話をしました。

生徒感想より

- ・自分も結構メディアを使用しているので、気をつけようと思った。勉強に集中できなくなるのは困るので、メディアを使う時間を減らしていこうと思う。脳の部位と働きの話もたまった。（2年 女子）
- ・休日はほとんど起きてから寝るまで、ゲームなどで画面をみているので、そろそろやばいかなあと思った。（2年 男子）



大人の脳は、赤ちゃんの脳より重いんだ。



出席・保健室来室状況

10月は欠席者が減少しました。これは、休みがちだった人が自分のペースで登校できるようになってきているからです。昨年度と比較すると2学期は増加しています。

スクールカウンセラー寺門先生に相談予約したい場合は、学級担任か、教育相談担当畑か、保健室の伊藤にってください。
来校日——11・12月来校日 11/20（金）、11/27（金）、12/4（金）12/18（金）

欠席者推移(1日平均)

