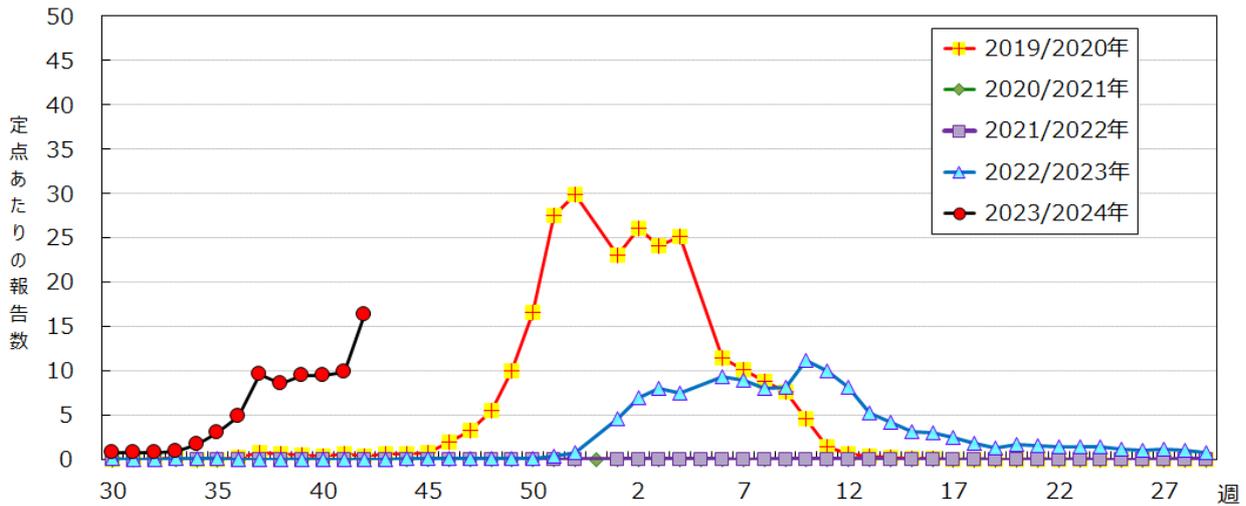


すでに10月26日にインフルエンザ注意報が発令されています。インフルエンザの流行時期は通常11月から3月頃で、12月から1月頃に注意報が発令されます。今シーズンは過去10年間の中で一番早い発令となります。理由はコロナ感染症の減少にともない、昨シーズンインフルエンザが3年ぶりに流行し、そのまま流行が継続しているからです。いつもより早目に予防しましょう。

## インフルエンザに注意！



### 予防のために…

- ・正しくマスクを着ける
- ・こまめに手洗いをする
- ・規則正しい生活で免疫力を高める
- ・ワクチンを打つなら早めが◎  
(遅くても12月の上旬までに)

## 第2回「デジタルデトックス」結果

9/25(月)から10/5(木)にかけて、約40名の生徒がデジタルデトックスに挑戦しました。第1回目は平均使用時間が5時間30分から4時間40分に減少しました。今回は6時間13分から4時間30分に減少しました。前回よりも長い時間減らすことができています。しかし、**デトックス前のスマホの使用時間が増えている**のが気になるところです。挑戦した生徒の感想から、効果のあったこと、良かったアイデアを紹介するので参考にしてください。

### 効果のあったこと、良かったアイデア

- ・ 通知をロック画面に表示しないことで集中力が増した。
- ・ ゲームはログインだけにしたら時間がめちゃくちゃ軽減した。
- ・ スマホを見そうになったら運動するというのが自分には効果的だった。
- ・ 寝るときに近くに置くと触ってしまうので、遠くに置いた。
- ・ タイマーで寝る前に画面をモノクロにしたら、目への刺激が少なく、寝つきが違った。



### デトックスランキング

- 1位** 1年生 Iさん 00時間17分→00時間00分 減少率100%
- 2位** 2年生 Fさん 06時間42分→01時間22分 減少率79%
- 3位** 3年生 Oさん 08時間52分→01時間59分 減少率78%