

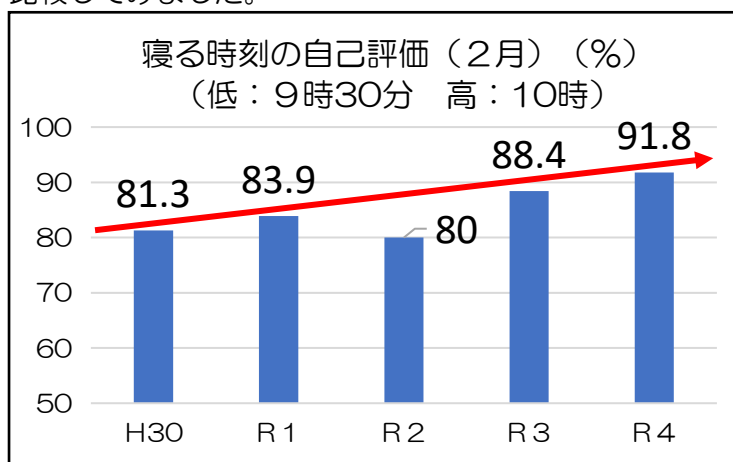


先月、今年度最終5回目の「生活チャレンジ週間」を終了しました。保護者のみなさまには、家族ぐるみで「ノーメディア」に取り組んでいただいたり、子どもたちを励ましてくださったりと、ご協力いただきまして、ありがとうございました。取組の成果は少しずつではありますが、着実に表れています。

「基本的生活習慣の定着」は、生涯を通じて、健康な生活を送る基盤となるものです。子どもたちが日々の生活を振り返り、自ら健康課題を見つけ、その課題解決に向けて主体的に健康づくりに取り組めるよう、指導を継続してまいります。今後ご家庭のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

## 『寝る時刻』の目標を守れた児童9割以上！ 過去5年間で初めて！

本校の課題のひとつである「寝る時刻」について、これまでの5年間の結果（2月）をグラフに表し、比較してみました。



平成30年度から現在まで、6項目（就寝・起床・歯みがき・朝食・学習・メディア）を継続して取り組んでいます。

※R3年度から項目の名称・内容を一部変更  
・朝ごはん→2色以上の朝ごはん  
・テレビ・ゲームの時間→メディアの時間

これまでの5年間の取組のなかでは、目標を守れた児童が7割台という月もありましたが、今年度2月は9割以上の児童が目標を達成し、肯定的評価が多くなっています。

※R2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、おうち時間が増えたためか、若干下がっています。

そのほか、継続課題の起床時刻・メディアの時間についても、少しずつではありますが改善傾向がみられます。しかしながら、「生活チャレンジ」週間が終わると、「寝るのが遅くなる、メディアの時間が長くなる」などの声も聞かれ、ご家庭の困り感もありませんでしょうか？

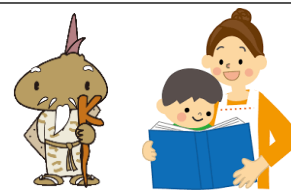
### 年間を通して…

#### ★ノーメディアに選ぶ人が多かったコース

1位：こんにゃく仙人コース（起きてから寝るまで1日中ノーメディア）

#### ★ノーメディアで生まれた時間に使った内容

1位：読書（親子読書）



パーフェクト達成 第1・2回：20名→第3・4回：21名→第5回：26名

年間パーフェクト賞（全ての回においてパーフェクト）：14名（昨年度は8名）

おめでとう

### ご家庭のご協力ありがとうございました！

◇児童 ◆保護者

◇ピアノの練習をいっぱいしました。◇本が読めてうれしかったです。◇つぎは、牛仙人コースにいきたいです。◇テレビやゲームがない日もあっていいなと思いました。◇いつもよりか物事がスムーズに進みました。

◆よく頑張りました。一緒に折り紙をしたのが楽しかったです。◆上手に卵を割って手伝いをしてくれました。

◆順番でおすすめの本を紹介して（読書会）楽しんでいます。◆ゲームをしないで、お弁当を作ってくれました。

◆メディアの時間が減ると、家族との会話も増えます。◆全然苦痛そうでもなく楽しそうでした。

◆ゲームをしないで済むように、ゆっくりお風呂に入ったり台所に立ったりするなど、自分で計画していました。

～貴重な意見もいただきました。参考にさせていただきます～

※ノーメディアのコースによって、点数を変えた方がよいのでは…せっかくこんにゃく仙人コースにチャレンジしたのに、ほかのコースと同じ点数だとかわいそうに思いました。

