

チャレンジだより 3学期号



令和7年3月3日
神石小学校

2月3日から7日に、今年度最後の「生活チャレンジ週間」を実施しました。今年度は、「寝る・起きる・メディア」の項目について、自分で目標時刻（時間）を決めて取り組みました。自分で目標を設定したことで、「この時刻（時間）なら守れる！」と大変意欲的に取り組むことができました。

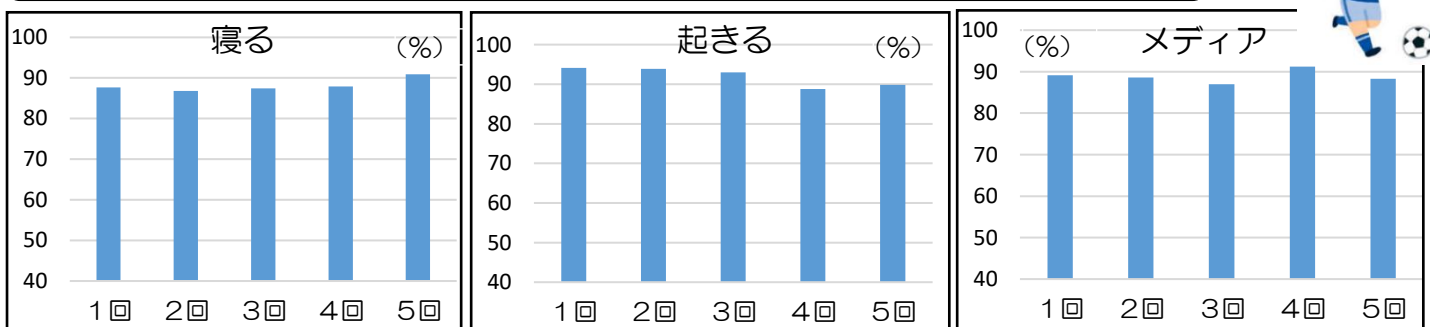
年間パーフェクトは14名！1年間(5回)を通して達成！



今年度は、「5つの項目が全て〇」と「こんにやく仙人コースの選択」で90点満点。「最後の回までパーフェクトを達成すると10点が加算され100点になる」という評価に変更しました。少し厳しめの評価になったと思いますが、これまで数年取り組みを続け、子どもたちの生活習慣の改善に対する意欲やがんばりが少しずつみられてきたからです。

残念ながらパーフェクトにはならなかったけど、「こんにやく仙人をずっと続けた人」また「項目だけは全て〇だった人」も多くみられました。小学校の時の普段の生活習慣が、大人になった時の将来の健康に結びつくといっても過言ではありません。また、基本的生活習慣の定着は、ご家庭のご協力や支えがあってこそです。今年度も1年間、お子さんへの声かけや励ましなど、ご協力ありがとうございました。

自分で目標を決めてチャレンジ！ほぼ9割達成！



※「歯みがき」は平均約9割、「朝ごはん」は約8割、目標を達成できました。

「コントロールメディア」で生まれた時間（年間ランキング）

- 1位:読書(親子読書)
- 2位:外遊び・運動, 勉強(宿題)
- 3位:手伝い

習い事(サッカーや野球など)の日に設定するなどの工夫がみられました。第5回は、冬にしかできない雪遊びや、クッキングなどの手伝いをした人も多くみられました。ご家族の笑顔が見えるようです。

ご家庭のご協力ありがとうございました！

自分でよく考えて目標を立てていますね。

◇児童 ◆保護者

【目標】・テレビを決められた時間には、ぱっとやめる。

・朝、必ず3色食べること ・メディアをせず読書をする。

◇目標を達成できてうれしい。楽しかったです。 ◇体を動かして楽しかったです。

◇こんにやく仙人を挑戦することができました。手伝いもたくさんできました。

◇小学校最後だったけど、これからも続けたいです。

◆自分たちで考えて、よい時間を過ごしていたし、早寝もできていて拍手です。

◆サッカーの日は、帰ってノーメディアが多く、毎週がチャレンジになっています。いい習慣です。

◆おいしいホットケーキができました。また作ってね。◆メディアから離れて、ゆっくりできてよかったです。

◆手伝いをしてくれたり、普段あまりしない料理をしったりして、楽しく過ごしました。料理の楽しさに目覚めたかもしれません。

◆小学校生活、最後の生活チャレンジ…生活チャレンジがあるおかげで、ノーメディアが達成できました。

ありがとうございました。早起き、朝食などは6年間ずっとできてよかったです。ほめたいです。

《お詫び》 第5回は当初の予定は「2月10日から」としていましたが、間に祝日が含まれるため、1週間早めさせていただきました。ご家庭のご都合もおありだったかもしれません。申し訳ございませんでした。

