

平成27年6月18日

保護者 各位

天童市立長岡小学校  
校長 山澤 勉

## 「さわやかアウトメディアチャレンジ！」旬間と

### カード記入のお願い

夏の季節になりました。昨年度から天童三中学区の小中学校が話し合い、「さわやかアウトメディアチャレンジ！」と題し、生活習慣を整えて健康な生活を過ごせるように活動してきました。本校では今年度も継続して推進し、より多くのご家庭に広がっていくように考えています。主旨をご理解くださり、お子さんと一緒に取り組んでいただきますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。



#### 1. ねらい

- ① 児童が自分の生活習慣の現状を振り返る機会とする。
- ② 家庭での望ましい生活習慣やアウトメディアについて保護者の意識を高める。
- ③ 家族一丸となってアウトメディアに取り組むことで、協力への推進を図り、その効果を実感できるようにする。

#### 2. 日 時

【前期】 平成27年 6月22日(月) ～ 7月 1日(水) 10日間

【後期】 平成27年11月16日(月) ～11月25日(水) 10日間

#### 3. 対 象

児童とその家族

#### 4. チャレンジ内容と方法

\*下記の5項目について、「さわやかアウトメディアチャレンジ！」カードに毎日○×を記入します。

- (1)早寝・・・◇低学年…9時 ◇中学年…9時半 ◇高学年…10時
- (2)早起・・・6時40分まで起きるように取り組む。
- (3)朝ごはん・・・主食・おかず・汁物の3点セットを意識した朝食を摂る。
- (4)外遊び・・・元気に外遊びをする。
- (5)アウトメディア・・・チャレンジレベルを選んで、取り組む。  
Aレベル…1日まったくテレビ・ゲーム・パソコン・メールもしません。  
Bレベル…テレビ・ゲーム・パソコン・メールも1日1時間。  
Cレベル…テレビ・ゲーム・パソコン・メールも1日2時間。

#### 5. 結 果・・・後日、お便りなどでお知らせいたします。

#### 6. その他・・・カードの「おうちの方からひとこと」を必ず書いていただき、旬間終了後、担任に提出してください。

担 当・・・長岡小学校 高橋圭・熊谷 ☎655-2059