

平成 27 年 11 月 11 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

秋も日に日に深くなってまいりました。本校では、子どもたちのよりよい生活習慣づくりとアウトメディアのために、年度初めに「家庭学習の手引き」を配付しているほか、天童三中学区の小中学校連携のもと「アウトメディア週間」を年 2 回設定しています。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

平成 27 年 11 月 16 日(月)～11 月 25 日(水) 10 日間

3. 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！」カードに毎日〇×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) 早起き ……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 ……日没が速くなりましたが、天気のよい日は外で遊びましょう。
- (5) テレビ・ゲーム・スマホ等のメディアのすべて……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。



4. 結 果……後日、お便りなどでお知らせいたします。

5. 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(11/27～)、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