



ましみずの里

～みんなで学び合い、くらしを自分たちで考えてつくる子供～

H30.12.3

No.8

ご理解とご協力に感謝いたします。

天童三中学区さわやかアウトメディアチャレンジ

今年度、2回目の「さわやかアウトメディアチャレンジ」が終わりました。ご理解とご協力に感謝申し上げます。この取組は「三中学区全体」として取り組んで、今年で5年目になります。各ご家庭により、アウトメディアへの取り組みやテレビ・ビデオ・ゲームの視聴時間やルール、携帯等の所有等については一概に、捉えることはできませんが、三中学区全体としては、下記のような傾向になっています。

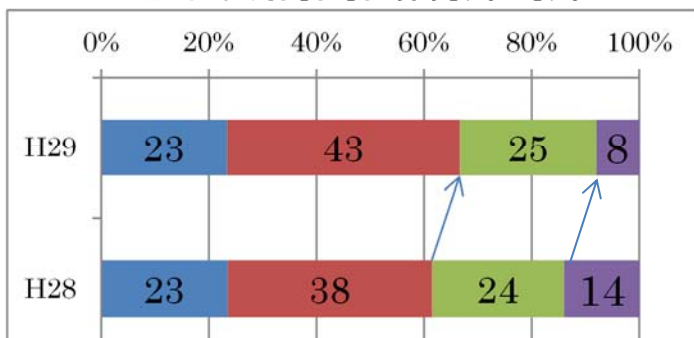
- 1 平日、テレビやビデオ視聴の時間が長い。
- 2 平日、ゲームをする時間が長い。
- 3 平日、携帯電話やスマホでメールやインターネットをする時間が長い。
- 4 テレビやゲーム、インターネットを全くしない児童の割合が高い。
- 5 家庭での学習時間が短い。



また、本校の児童や保護者の皆様からのアンケート結果は下記のようになっています。今年度の結果は、現在集計を始めておりますが、ここ2年間では、全体として努力し、取り組まれている傾向になっています。

＜児童＞

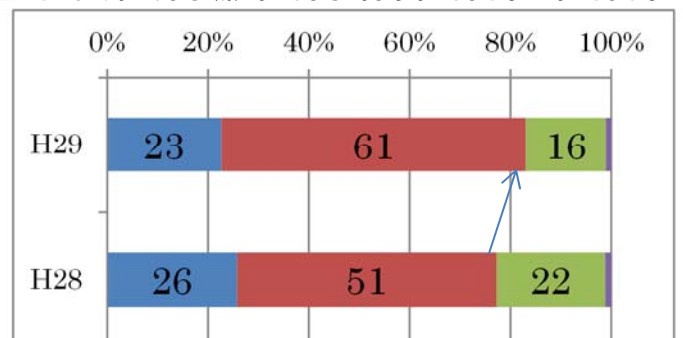
左から よくそう思う-思う-あまり思わない-思わない



あなたは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べる習慣やアウトメディアが身についていると思いますか。

＜保護者＞

左から よくあてはまる-概ねあてはまる-あまりあてはまらない-あてはまらない



生活リズムづくりやアウトメディアなどへの取り組み、健康な生活習慣をつくることに努めましたか。

今回は、いつもよりいっぱいお手伝いをしてくれました。メディアチャレンジは家族にもいいものだなあと思いました。

めざすのは、**チャレンジの日常化！**
保護者の方の声です。

見たい番組を選んでみたり、姉弟ですごくゲームをしたり、メディアから離れて楽しむことができました。よくがんばりました。

少しずつではありますが、メディアをしない時間帯の使い方を自分自身で見つけて取り組むようになりました。言われなくても進んでアウトメディアを続けてくれるとよいと思います。



アウトメディア週間は、生活にメリハリがついて、本人も感じているように生活リズムが整ったように思います。家のことも進んでやってくれたり、弟と遊んでくれたりと、とても助かりました。

スマホを見る時間が少し減り、卓球・バドミントン・家事手伝い・読書等、様々な興味のあることに挑戦できました。

裏面も各ご家庭で**お子さんと話してみてください。**

これをやると決めたら、きちんとできるようになったと思います。今度は、「おさる」から「りす」「こぐま」にチャレンジしてほしいと思います。

さわやかアウトメディアチャレンジを通して大切なことは？

「さわやかアウトメディアチャレンジ」の取り組みを通して、**自分のくらしをコントロールする力**をつけていきたいものです。生活習慣を整えると、頭や体のはたらきがよくなり、毎日気持ちよく過ごせます。またメディアをコントロールできると、自分の趣味の時間や家族の会話や団らんの時間が増えます。その時の会話や行動からコミュニケーション力がつき、いろいろな人と気持ちよくかかわることができると言われていいます。このことは、「学校でしっかり学習できるように大切なこと」に大きく影響してきます。

Q 早寝早起きが大切なのはなぜですか？

A 夜遅くまで起きている、またはゲームをしていると布団に入っても脳が興奮していて睡眠が浅くなります。そして朝、気力ややる気が起きない脳の状態になります。つまり、**脳の働きをよくすることが大事**です。



Q 朝ごはんを食べることが大切なのはなぜですか？

A 脳をはたらかせるのに必要なものは、「糖」です。ごはんやパン、麺に多く含まれています。さらに脳をよりよくはたらかせるためには、**その他の栄養も大切**です。好き嫌がなく、栄養のバランスをよく考えながら楽しく食事をする習慣づくりが大切



Q メディアをコントロールする力が大切なのはなぜですか？

A メディア漬けは、**脳の「前頭前野」**に影響があるとされています。そこは、考えたり、コミュニケーションをとったり、意欲、集中力、記憶、学習、身の回りのことが自分でできる力を高めるはたらきをつかさどる部分です。そこは0才～3才、11才～18才までが顕著に発達するそうです。**脳の発達は、人の成長に極めて大切です**。メディア漬けの生活が続くと、脳がずっと疲れている慢性疲労の状態になり、脳の温度が下がらず、よく眠れなくなり、意欲や気力に影響することがわかっているそうです。



12月の主な行事予定

2日	日	地区子ども会ゲーム大会 ばれっとクリスマスファンタスティックテイ2018
3日	月	心を育む給食週間（～7日） 天童三中新入生オリエンテーション6年生
4日	火	登校指導 2年生町探検
5日	水	全校朝会 ロング（縦割り班遊び）
10日	月	ばれっと
11日	火	委員会活動⑨
12日	水	交通安全感謝の会 ロング 米祭り発表会 5年生（中間休み・ロング）
14日	金	まいづる号
17日	月	代表委員会
19日	水	音楽朝会 ロング
21日	金	2学期終業式 通知表配付
22日	土	年末休業
23日	日	🇯🇵 天皇誕生日
25日	火	校内研究全体会
12月29日～1月3日までは学校を閉庁いたします		
4日	金	年始休業
7日	月	職員会議
8日	火	3学期始業式

心を育む給食週間

12月3日（月）～7日（金）で実施します。



毎日食べている家での食事、そして給食と『食はいのちを育む基本』であることを子供達と考え、「食をつくっている生産者や料理をしてくれる人」、そして「いのちをいただいている食材」へ思いやりや感謝の心を育むことをねらいに行われます。

今年度の新しい取り組みとして、給食委員会の児童が、朝読書の時間帯に全学級へ、「給食を残さずに食べることの大切さを感じることができる」ように、読み聞かせの活動を行います。その本は、『たべてあげる』。



野菜が嫌いなりょうたくん。「代わりに誰か食べてくれかなあ」と思っていると……。最後はどうなっていくのでしょうか？読み聞かせを楽しみにしてくださいね。

12月に入りました。登下校時も寒さが厳しく、また夕刻は真っ暗です。事故防止のため、手袋の着用や、家庭への帰宅時刻の確認など、お願いします。