

**<学校教育目標>**

- 明るく、健康な子ども
- ねばり強くたくましい子ども
- 深く考え、進んで実行する子ども
- 豊かな心をもって、仲良く協力する子ども

# 東小便り

## 生活リズムチェックとノーテレビデーの取組から

ご協力ありがとうございました。生活習慣・学習習慣確立に向け連携した取組に

11月10日(金)から16日(木)まで、全校児童を対象に、「東っ子生活リズムチェック」と「家族だんらんノーテレビデー」に取り組んでいただきました。保護者の皆様には時間などの記入の確認・お手伝いにご協力をいただき大変ありがとうございました。昨年から継続して取組をさせていただき、改善が図られてきましたが、継続した課題・新たな課題も見えています。

### 早寝・早起き・朝ごはんについて

- 睡眠時間の確保や就寝・起床時刻について改善が見られます。
- ▲一部児童の就寝時刻(24時以降)、休日の起床時刻(10時以降)に課題が見られます。
- 提出したほぼすべての児童が毎日朝食を取っています。

### 運動習慣について

- 少年団や習い事、身体を動かす遊びなどで、毎日30分から60分程度の運動時間を確保している児童が多いです。(全体の半分強)
- なわとびを毎日取り組む。毎日ウォーキングに取り組む。腕立て伏せや柔軟体操など、積極的に身体を動かす工夫が見られます。
- ▲運動や身体を動かす遊びなどを全くしていない児童も一部見られます。(前回より大幅に改善しました)

### 勉強(家庭学習)について

- 自分で計画を立て、苦手を克服するため問題に取り組む。学年×10分以上の家庭学習に毎日取り組む児童が多く見られます。NHKの基礎英語に取り組む児童も見られます。
- 塾や通信教育のプリント、市販のドリル等を効果的に使って学習に取り組んでいる様子が伺えます。
- ▲学校の宿題だけで家庭学習を終わらせている、全く家庭学習に取り組んでいない児童が一部見られます。取組の成果があり改善傾向にあります。学習内容の理解と定着が図られないまま上の学年に上がることをとても心配しています。

### 読書について

- 低学年の児童については、ご家庭や学童でのご協力もあり習慣化が図られています。紙芝居や絵本(はらぺこあおむし・つるのおんがえし等)、ルドルフとイッパイアッテナ・西遊記・凶鑑も読まれています。
- 高学年の児童については、知っておきたい日本語や空想科学読本、ハリーポッター、Drコトー、天国の犬ものがたり、トイストーリー 等が読まれています。

### 電子メディア(ゲーム・TV・スマホ・PC等)について ※4年生以上

- 時間をきめてメディアに触れている児童(平日60分・休日120分程度)が多いです。
- ▲無制限にメディアに触れている児童も一部見られます。
- ▲平日180分以上、休日600分以上メディアに触れている、夜中にLINEをしている児童も見られます。健康面も含め心配です。

チャレンジャーの名前

自分のことについて  
頑張ろう！

**わたしのチャレンジ目標**  
▶ わたしの選んだチャレンジコースは？

コース  (コース4) を選んだら、チャレンジする目標を設定しよう！

**チャレンジ カレンダー**  
チャレンジする日と約束が守れた日に○をつけよう！

曜日	月	火	水	木	金	土	日
白	21	22	23	24	25	26	27
チャレンジの日							
約束が守れた日							

【チャレンジしてみたいの理由】

【おうちの人の一言】

【アンケート】 ~ おうちのひとと一緒に記入して下さい。  
Q. テレビやゲームを止めた瞬間は、何を感じましたか？  
前ではなかったことを感じていますか？

1 家族学習 2 読書 3 運動のスポーツ 4 手紙 5 運動のスポーツ  
6 その他

※ ご協力いただける方は、この冊子を学校(幼稚園、保育園)に提出してください。

## 児童の感想から

- ・テレビを見ないといえのひとはなしがいっぱいできる。
- ・生活リズムチェックとおなじ感覚で出来る。
- ・やってみたら意外とむずかしい。「たまにはいいかも」と思った。
- ・本を読むと家の中が静かになってすごい、本に集中して読みました。
- ・友だちと遊ぶときはゲームをするけど、他はしっかりできた。
- ・ゲームをするより運動する方が楽しい。

## 保護者の皆様から

- ・食事のテレビはなるべく消すようにしているので、次はもう少し難しいことへのチャレンジをして欲しいです。食事の会話は一番大切にしています。
- ・一日一度でもそういった時間は大切だと感じています。

- ・いつもよりメリハリがついて親子でたくさんお話ができました。
- ・食事中にTVをつけることが多くなっていたので、良いタイミングで取り組みました。
- ・TVを見ない時間は料理やお手伝いをしてくれて、とても助かりました。
- ・本を読んだり、家族と将棋やオセロなどをして、ゆっくり過ごせました。
- ・「TVをつけない」と決めないとTVは当たり前についているので、たまにこういう日があると食事も集中して食べられた気がする。ゲームをしない日というのは継続すべきだと思う。
- ・TVを見ないで、家族で図書館で借りた本を読んだりしていました。楽しい時間を過ごしました。
- ・夕方から寝るまでは毎日バタバタです。TVをつけていないときは静かで時間が少しゆっくりに感じます。子どもとの距離も近くなるかな。

保護者の皆様のご協力により、規則正しい生活習慣が身につく、運動や勉強にしっかりと取り組む児童が増えました。残念な事ですが、就寝時刻が遅く、長い時間メディアに触れ、家庭学習と運動の習慣がついていない児童も一部見られます。想像以上に普及しているスマートフォン等との関わりなど、保護者の皆様と共によりよい方策を模索していきたいと考えています。これからもご協力をお願いいたします。

## 親子でフィットネス (PTA 教養部)

11月8日(水)、今年も親子でフィットネスに取り組みました。日ごろ使わない筋肉もしっかり使い、身体もしっかり動かしました。



## 全校読書会

11月17日(金)、21日(火)に行われた全校読書会では、自分で選んだ本をじっくりと読み、感想文を書き、班で交流しました。



## 校内授業研 (5年2組道徳)

11月20日(月)3校時に行われた道徳の授業研の様子です。詳細はHPの校内研修のページをご参照ください。



## 【十勝管内いじめを見逃さないための3S『行動宣言』】

いじめを見逃さないために、みんなで次の行動をします。

**S** **すく**に止める  
いじめられている手を守りましょう。

**S** **すく**に知らせる  
お隣の人や先生、友達に知らせましょう。

心読め  
空気が読む  
そんなことより

**S** **知らないふり**をしない  
知らないふりをしないで、行動しましょう。

大丈夫？  
君の味方に  
ぼくがなる！

「十勝管内いじめを見逃さないための3S『行動宣言』」は、「どさんこ☆子ども十勝地区会議」において、管内19市町村から集まった代表の児童生徒による協議を通して採択されたものです。いじめを根絶するために、一人一人が勇気を出して行動しましょう。

児童会長の  さんが参加した「どさんこ☆子ども十勝地区会議」の中で採択された行動宣言です。学校でもこれまで取り組んできたいじめ撲滅の取組に加え、3S行動宣言にも取り組んでまいります。ご家庭におかれましてもこの取組にご理解いただき、いじめを見逃さない機運を高めて行くためご協力をお願いいたします。

平成29年度 全国学力・学習状況調査結果(本校の結果分析)をHPに掲載しました。学力向上のページをご参照ください。  
(帯広市全体の結果については市のHPをご覧ください)



