



元気チャレンジカード 11月13日(木)～11月19日(水)

■明倫小学校では、毎学期ごとに期間(一週間)を決めて1回ずつ

と、長期休業中ごとに「元気チャレンジカード」による、より良い生活習慣づくりに取り組んでいます。多くの子供たちは期間中目標を決めて、より良い生活習慣づくりについて成果を積み上げているのですが・・・。気になるところもありますので、報告させていただきます。*↓表中の数字の単位は(人)です。

就寝時刻	1・2年	3・4年	5・6年
～ 21:00	7	5	3
～ 21:30	8	9	5
～ 22:00	10	11	9
～ 22:30	1	4	12
～ 23:00	1	1	7
23:31～	0	2	5

メディア時間	1・2年	3・4年	5・6年
0分	7	3	5
1～30分	4	0	4
31～60分	4	8	9
61～90分	3	5	5
91～120分	5	9	5
121～240分	4	5	6
241分以上	0	3	5

*就寝時刻については、個人の中で、期間中の平日(月・火・水・木・金)の最も就寝時刻が遅かった日

の時刻で表にまとめてあります。メディア時間については、同様に期間中の平日、最も各種メディア(ゲーム、SNS、YouTube等 テレビは除く)と向き合った時間が多かった日の数値でまとめてあります。

■まず気になるのは5・6年生の就寝時刻の遅さです。体調を整える面でも、成長を促す面でも睡眠時間を確保することはとても大切です。23:00以降の就寝が、週末金曜日の特別な日のことであって、次の日学校がある日のことではないことを祈るばかりです。■メディア時間については、かなり重く受け止めています。表中の数字にはテレビの時間は入っていません。子供によっては、自分のケータイやタブレット端末を使って、SNSやYouTubeなどの動画視聴にかなりの時間を費やしている者もいるでしょうから、水曜日の学校から早く帰る日や、次の日がお休みの金曜日の数値であったとしても危機感を抱かずにはいられません。■全ての人間が平等に持っているものは一日の時間(24時間)です。その限られた24時間をどうプロデュースして成長につなげていくか、子供たちなりに考えはするでしょうが、まだまだ未熟な子供たちです。子供によっては"今そこにある楽しみ"にしか目が向かない者もいるでしょう。いろいろなことを経験してきた人間にしか見えない景色があります。ここは先のことを見通して考えることができる大人の出番です。そこにある楽しみもある程度認めてやりながら、子供たちの未来もしっかり考えて大人が24時間をコントロールする。家庭、学校、地域、それぞれができることを力を合わせて積み重ねていきながら子供たちの成長を支えていけたらと思っています。ともにがんばっていきましょう。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



キラリッ☆明倫っ子!!

★今回掲載するのは、12月に実施した5年生の「しめ縄づくり」と学校PTA活動の「餅つき」のスナップです。

