

4 実施内容

(1)「ノーテレビ・ノーゲームデイ」への取組

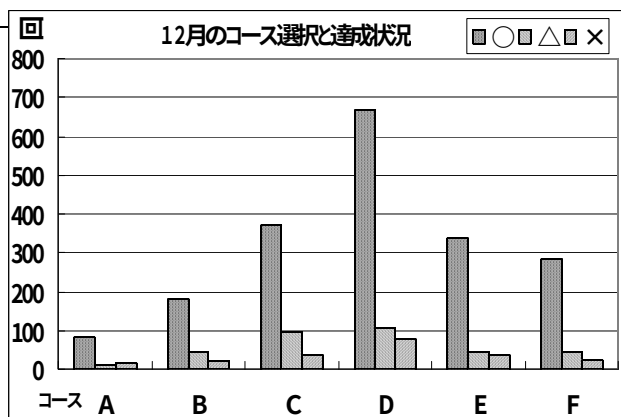
① 内容

早寝、早起きの生活リズムを習慣化させるために、月に1週間チャレンジ週間を設定した。
無理のない範囲で取り組めるようにいろいろなコースを各家庭で選択し、取り組んでもらった。

(平成20年度九州地区PTAブロック大会鹿児島大会において、熊本県の上小小学校が発表された実践に学んだ。)

*選択コース

コース	内 容
A	1日テレビをつけない
B	帰宅してからノーテレビ・ノーゲーム
C	テレビやゲームは、1日1時間まで
D	食事中はテレビを消す
E	夜9時以降はテレビを消す
F	(フリー設定：各家庭独自の目標設定ができます)



② 考察

感想にもあるように、この取組は無理なく家庭で取り組めるので大変好評である。ぜひ町内の小中学校や地域にも広めていきたい。

ただ、アンケートの集約にはかなりの作業を要するので、役割の分担が必要である。

【取り組んだご家庭の感想】

- 食事中テレビを見ながらだと、箸が止まって会話も途切れがちになりましたが、テレビを消すと会話が弾み、楽しく食事ができました。
- 子どもたちが進んで計画を立て、がんばっていました。私たち大人も考えなくてはいけないと思いました。
- 習い事をしていた、帰宅後テレビをいつまでも見ていましたが、この期間に目標を決め、メリハリのある生活ができたように思います。
- 夜9時に寝るようにしたので、朝も早く起きるようになり生活リズムが整いました。

(2)「サマーキャンプ in 青島」の実施

① 内容

2年目の今年は、校区内にある本校以外の2つの小学校と清武町青少年健全育成会に呼びかけて、サマーキャンプを計画し、集団生活を通して規則正しい生活リズム体験活動を行った。

- 期 日 平成21年8月 1日(土)～8月 2日(日) 1泊2日
- 会 場 宮崎県青島青少年自然の家、木崎浜、青島海水浴場
- 活 動

野外炊さん



夜スぺ



日の出を拝みながらラジオ体操



砂浜清掃



海で遊ぼう!ボート体験



② 考察

3校合同で行ったことにより、児童の交友関係も広まり、また、PTA役員同士の連携や情報交換等が深まった。

来年度も、青少年健全育成会の協力を得て、是非計画していきたい。

清武町内小学校サマーキャンプin青島

清武町内3校の小学生が集まり、夏休みの楽しい思い出をつくりませんか？

集団で宿泊体験をすることにより、多くのことを学べます。

「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」の生活リズムを身に付けることにも役立ちます。

1 期 日 平成21年8月 1日(土)～8月 2日(日) 1泊2日

2 会 場 宮崎県青島青少年自然の家

3 募集対象 清武町内小学校4、5、6年生とその保護者

4 応募条件 現地まで保護者が必ず送迎する。

5 経 費 子ども 500円 保護者 1,000円

*当日受付で支払いをお願いします。

*経費は、宿泊費、食費、傷害保険料等を含みます。

6 準備物 2日間の着替え、洗面具、水着、夏休みの宿題、保険証の写し(終了後は本人に返却します)

7 内 容

(1日目)

9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	15:00	18:30	19:30	21:30	22:00
現地集合	入所式 オリエンテーション	入室・整理	昼食	3校交流会	野外炊さん 夕飯	入浴	自主学習 保護者は研修会	就寝	

(2日目)

5:00	7:30	8:30	9:30	14:30	15:00
起床、日の出見学、砂浜 清掃、ラジオ体操	朝食	部屋の清掃 荷物の整理	海で遊ぼう！ボティボード体験 昼食	退所式	

主 催 清武小学校PTA 大久保小学校PTA 加納小学校PTA
共 催 清武町青少年健全育成会
問い合わせ 清武町内各小学校 教頭

加納小PTA本部便り

平成22年2月10日

臨時号

加納小学校PTA本部

「かのうinフェスタ」 親子で朝食作りに挑戦しませんか？

加納小学校では昨年度より3年間「子どもの生活リズム向上支援推進事業」のモニター校に指定されています。

今年は、インフルエンザの影響で「かのうinフェスタ」が延期になり、開催されるか心配でしたが、3月に開催されることになりました。

昨年度に引き続き、「かのうinフェスタ」会場にて、朝食を親子で作る料理教室をします。

今回は、夏に「サマーキャンプin青島」を開催し、大変好評でした。そこで、清武町内の小学校にも参加を呼びかけ、「早寝・早起き・朝ご飯」を広めたいと思っています。

内容は、次のとおりです。

1 日 時；平成22年3月14日(日) 10:30～11:30

2 場 所；加納小学校

3 メニュー；簡単な和食または洋食

