



北公民館で「こども餅つき」

12月17日(日)の10:00から12:00まで、北公民館で、第1区・第10区自治会、北地区生涯学習推進委員会、北公民館が主催する「第16回こども餅つき」が行われ、北地区の色々な団体がボランティアとして参加しました。

開会セレモニーの前から、来場者にどんどん餅(辛み餅、きな粉餅、餡ころ餅)が振る舞われたので、大人や子どもが次々に餅をついて(12臼)調理場所に運びました。

高校生ボランティアのKLCが模擬店を出して作っていた綿飴やポップコーン、北婦人会が作っていた豚汁の所には常に行列ができ、作るのが間に合わないほどの盛況でした。

10:30になると、参加した子どもたち全員にお菓子が配られ、子どもたちはここでも長い行列をつくりました。また、11:00からは、大人を対象にした「抽選会」も行われ、たいへん盛り上がりしました。



【小さな杵で餅つきに挑戦】



【サッカー一部女子も挑戦】



【おいしくいただきました】

冬休み中の「アウトメディアチャレンジ」

- <かめさんコース> ...
- <とりさんコース>
- <うさぎさんコース>

全員が必ずチャレンジする

どちらかを選んでチャレンジする





アウトメディアで はやね・はやおき・朝ごはん!

～アウトメディアチャレンジ～ 「テレビ消し みんなでおはなし 楽しいごはん」

年 組 番 氏名

冬休み、「かめさんコース」は毎日チャレンジしてください。

「とりさんコース」「うさぎさんコース」を、これだけチャレンジできるといいかも。

かめさんコース	 実中はテレビを消す。 毎日チャレンジすること。 食事をしながら家族との会話を大切にします。
とりさんコース	 テレビやゲームは合計1日45分までにする。 残る番組は家族で話し合ってから決める。メリハリのある生活が大切です。
うさぎさんコース	 1日テレビやゲームを消す。 ニュースと天気予報は観ておきましょう。 発表した1日を過ごします。

*チャレンジで生まれた時間はなにに使いますか? (例) 読書・読書・動物の世話など

*チャレンジしてできたコースに○を記入しましょう!

日	23	24	25	26	27	28	4	5	6	7	8
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
か											
め											
り											
う											
さ											
ぎ											

*チャレンジして感じたことを書きましょう。

(子どもの感想)	(お家の人の感想)
_____	_____

*1月9日(火)に、担任に提出をお願いします。

ゲーム三昧・テレビ漬けの冬休みにならないように!

12月21日付けで保護者あてに、「冬休み・アウトメディアチャレンジ(メディアと上手につきあおう)ご協力をお願い」を配付いたします。

長期休業中の取組として毎年行っているものですが、『北小電子メディア利用のきまり』との整合性を十分考慮して、「児童がチャレンジする内容と方法」を設定してありますので、趣旨についてご理解をいただき、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

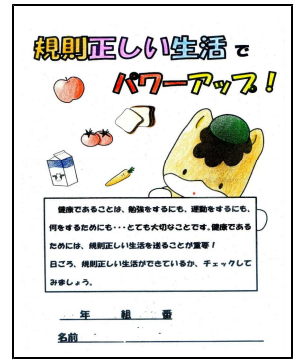
長期休業中(特に冬休み)は、子どもたちにとって自由になる時間がたくさんありますから、どうしてもメディアに関わる時間が長くなってしまいう傾向にあります。

例年にならって、家族でゆっくりと過ごす年末年始はチャレンジの対象にしてありませんが、この6日間ですれまでのアウトメディアの流れが途切れてしまわないように、『北小電子メディア利用のきまり』を踏まえたお子さんの見守りをお願いいたします。

5・6年生が生活習慣をチェック …『アドバイスカード』の配付

冬休みの生活を規則正しく送るための自分自身の課題は？

5・6年生が、＜桐生市養護教諭会＞が作成した『生活習慣チェックシート』を使って、6つの観点（①食事、②運動、③体 ④メディア ⑤睡眠 ⑥清潔）、12の項目について、自分自身の生活習慣を振り返って点数化し、それをレーダーチャートに表しました。そして、自分のレーダーチャートを見て気付いたことをシートにまとめ、「自分の生活を見直してこれから頑張りたいこと」を決めました。併せて、“これから頑張りたいこと”のために「自分でできる目標」も一つ決めました。シートには、「おうちの人から」の欄もあり、すでに保護者に記入していただいておりますので、“これから頑張りたいこと”を頑張れるように、応援していただけますようお願いいたします。



7つの観点から振り返り（自己評価）を行いました！

① 食事	自分の生活に近いものは？	点数
A 朝ごはんは？	ほとんど食べない	1
	食べないことがある	2
	毎日食べる	3
B 給食は？	ほぼ毎日残す	1
	ときどき残す	2
	毎日全部食べる	3

④ メディア	自分の生活に近いものは？	点数
G 平日の使用時間は？	2時間以上	1
	2時間以内	2
	1時間以内	3
H 家のきまりは？	ルールはない	1
	ルールはあるが守っていない	2
	ルールがあり守っている	3

② 運動	自分の生活に近いものは？	点数
C 休み時間は？	いつも部屋で遊ぶ	1
	ときどき外で遊ぶ	2
	いつも外で遊ぶ	3
D 登校は？	いつも車で送ってもらう	1
	ときどき車で送ってもらう	2
	毎日歩いてくる	3

⑤ 睡眠	自分の生活に近いものは？	点数
I ねる時間は？	11時よりおそい	1
	10時～11時の間	2
	10時まで	3
J すいみん時間は？	7時間より少ない	1
	7時間～8時間	2
	8時間以上	3

③ 体	自分の生活に近いものは？	点数
E うんこは？	3日以上でない	1
	2日に1回でる	2
	毎日でる	3
F 朝、すっきり起きられる？	いつもなかなか起きられない	1
	ときどきねむいことがある	2
	いつもすっきり起きている	3

⑥ 清潔	自分の生活に近いものは？	点数
K 平日のはみがきの回数は？	1日1回	1
	2回	2
	3回	3
L 学校にハンカチ・ティッシュは？	いつもわすれる	1
	ときどきわすれる	2
	いつも身につけている	3

「1点」と自己評価した児童には養護教諭が『アドバイスカード』を配付

自己評価の結果、各項目（A～L）で「1点」と自己評価した児童については、養護教諭が聞き取りをして再度確認した後に、『アドバイスカード』を配付して指導を行いました。

5年	観点		食事		運動		体		メディア		睡眠		清潔	
	平均点		5.2		5.3		4.9		4.6		5.0		5.2	
	項目	「1点」と自己評価した児童の人数	A	0	C	0	E	0	G	6	I	1	K	0
			B	3	D	2	F	3	H	8	J	3	L	0

6年	観点		食事		運動		体		メディア		睡眠		清潔	
	平均点		5.4		4.6		4.6		4.9		4.8		5.0	
	項目	「1点」と自己評価した児童の人数	A	0	C	12	E	0	G	4	I	1	K	0
			B	2	D	3	F	5	H	6	J	0	L	2

望ましい生活習慣の確立は健康の保持増進と学力向上の基礎・基本

望ましい生活習慣（規則正しい生活）の確立は、心身の健康の保持・増進や学力向上（授業や家庭学習の充実）に欠かせない条件になりますので、ぜひお子さんの毎日の生活習慣に関わる課題を把握し、家庭での指導に役立ててほしいと思います。

