

心からなのののキャンペーン
優れた草の根実践

◆4◇



親子読書の様子

「元気をつくる生活習慣を身につけよう」
ノーテレビデー・スマイルカードの取り組み

三朝町立東小学校は、児
童数六十二人、家庭数四十
三の山間部の小規模の小学
校です。近年、朝から体調
不良を訴える子どもがあ
り、テレビの長時間視聴に
よる生活リズムの乱れが原
因の一つになっていること
がアンケートから分かりま
した。
子どもたちの生活習慣に
ついて学校保健委員会で話
し合われ、三朝町内の生活
習慣改善の取り組みに合わ
せてノーテレビデーを二〇
〇三年度から実施しまし
た。最初は会員の中から希
望者でやり、その後、全家
庭が四つのコースから選択
して実施していききました。
本年度は、近くの保育園と
一緒に毎月十五日を含む一
週間実施しています。
各家庭でテレビを見る決
まりをつくってもらうこと
もに、早起き、朝ごはん、
親子読書、早寝のこの四項
目をスマイルカードにして
自己点検しています。ノー
テレビデーを始めてから家
族の会話や親子読書が増
え、家族とふれあうよい機
会になっています。
またテレビの視聴時間も
減ってきており、実施期間
中以外の日も、「テレビは
二時間まで」「食事中はテ
レビを見ない」という家庭
も多くなりました。今後と
も家庭と連携しながら、さ
らに取り組みを進めていき
たいと思います。