

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

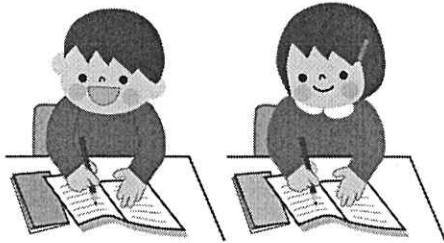
市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	家庭学習パワーアップ週間
実 施 機 関	金沢市立長坂台小学校
対 象	全学年
期 間	年3回（6・11・2月）
目 的	基礎・基本的な学習内容と家庭学習の習慣の定着を図る。
内 容	・期間中は、学年×10分以上の家庭学習時間を設定する ※学年末には、次の学年に向けて+5分とする ※習い事等での学習時間はカウントしないが、習い事等の場所での宿題はカウントしてもよい) ・家庭学習強化週間の間は、「家庭学習パワーアップ週間カード」を用いて取り組む。 ・家庭学習強化週間の間は、毎朝上記カードを提出させ、取り組みの様子を確認する。 ・保護者にも理解が図られるよう、お便りで伝える。また、学級懇談会等の場でも取り組みの内容を伝える。その際、パワーアップ週間に限らず、日ごろから意識して取り組んでほしいことも伝える。
地域団体等との連携	(有 ・ 無) 野田中学校
参 考 資 料	①家庭学習パワーアップ週間【表紙】 ②家庭学習パワーアップ週間ふりかえり表【ふり返し用紙】 ③野田中学校区・家庭学習の手引き（保護者配布用）

おうちべんきょうパワーアップ週間

6月・11

月・2月



「決まった時間に 決まった場所で」

なんじから？（ ）

どこで？（ ）

★3つのやくそく★

- ・帰ったらすぐにしゅくだいをします。
- ・テレビなどをつけないで、しゅうちゅうして学習します。
- ・べんきょうが終わったら、次の日のじゅんびをします。

1日のもくひょう時間

1年生は10分 2年生は20分

分

ながさかだいしょうがっこう
長坂台小学校

ねん 年 くみ 組（ ）

	6月	11月	2月
・自分できめた時間やばしょでします。			
・帰ったらすぐにしゅくだいをします。			
・テレビなどをつけないで、しゅうちゅうして学習します。			
・べんきょうが終わったら、次の日のじゅんびをします。			

やくそくはまもれたかな？

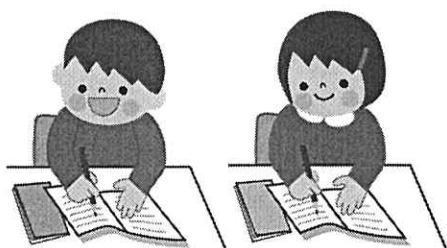
◎○△でふりかえろう



家庭学習パワーアップ週間

6月・11月・

2月



「決まった時間に 決まった場所で」
何時から？（ ）
どこで？（ ）

★3つの約束★

- ・ 帰ったらすぐに宿題をします。
- ・ テレビなどをつけないで、集中して学習します。

1日の目標時間（学年×10分以上）

分

- ・ 勉強が終わったら、次の日の準備をします。

	6月	11月	2月
・ 自分で決めた時間に決めた場所でします。			
・ 帰ったらすぐに宿題をします。			
・ テレビなどをつけないで、集中して学習します。			
・ 勉強が終わったら、次の日の準備をします。			

長坂台小学校 年 組（ ）

やくそくはまもれたかな？

◎○△でふりかえろう

おうちべんきょうパワーアップしゅうかん（1ねん）

ねん くみ なまえ（ ）

がつ 月／日	やくそくはまもれたかな？ ◎・○・△でふりかえりましょう				もくひょうじかんが たっせいできたか	ひと いえの人の サイン
	きめた じかん	きめた ばしょ	テレビをつけずに しゅうちゅうして	つぎのひの じゅんび		
11／17(水)						
11／18(木)						
11／19(金)						
11／20(土)						
11／21(日)						
11／22(月)						
11／23(火)						
ふりかえり あてはまるかおを ぬってね   					○のかず	せんせい 先生のサイン

か て い がく しゅう しゅうかん 家庭学習 パワーアップ週間 （2～6年）

年 組 名前（ ）

月／日	やくそくはまもれたかな？ ◎・○・△でふりかえりましょう				合計時間(分)	家の人の サイン
	決めた 場所	決めた 時間	テレビをつけずに 集中して	次の日の準備		
11／17(水)						
11／18(木)						
11／19(金)						
11／20(土)						
11／21(日)						
11／22(月)						
11／23(火)						
ふりかえり				達成できた日	合計	先生のサイン
				日	時間 分	



家庭学習の手引き



1. 目的

野田中校区、児童・生徒の発達段階に応じた家庭学習の習慣づくりをする。

2. めざす姿

家庭学習を通して、確かな学力を身に付けた児童・生徒

3. 家庭学習のポイント

ト『決まった時間に決まった場所で』



4. 学習時間および学習内容

【小学校】学年×10分以上

【中学校】2時間以上

★3つのやくそく

- ・帰ったらすぐに宿題をします。
- ・テレビなどをつけないで、集中して学習します。
- ・勉強が終わったら、次の日の準備をします。



★家庭学習のめやす

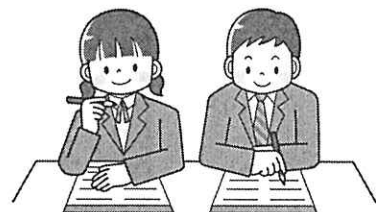
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	中学校
めやす	10分以上	20分以上	30分以上	40分以上	50分以上	60分以上	2時間以上
☆段階的にステップアップしましょう。 ☆学年が上がるにつれ、自主的な学習にも取り組んでいきましょう。							毎日の課題 ・各教科の課題 ・予習・復習 ・生活ノート ・シート学習(2・3年)
☆漢字、計算、音読、日記および作文などの宿題 ☆自主学習ノート ☆復習							定期テストや実力テスト、入試に向けた学習 学力向上を目指す自主的な学習

★家庭学習のポイント

- ・めやす時間の中でどれだけのことのできたかという内容も大切です。
- ・まずその日の宿題をきちんとすませ、残りの時間で発展学習や自主学習に取り組みます。

5. 今後の取組

年3回(6月, 11月, 2月)家庭学習強化週間を設定します。



令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	生活習慣チェック「みなこだ生活がんばりカード」
実 施 機 関	金沢市立南小立野小学校
対 象	全校児童
期 間	1回目：5月10日（月）～16日（日） 2回目：7月7日（水）～7月13日（火） 3回目：12月1日（水）～12月7日（火）
目 的	・学校と家庭が連携し、児童が規則正しい生活リズムを確立しメディアコントロールを身につける。 ・家庭での会話の充実や読書・お手伝いの時間の増加、ネットやゲームでのトラブル防止等により、心の安定を図るとともに、学習意欲の向上や活力ある学校生活、充実した家庭生活を送れるようにする。
内 容	・メディアコントロールと睡眠時間の確保のため、1週間、自分のめあてを決めて生活チェックを実施。 ・2回目のチェックの前に、全校児童を対象に、放送で睡眠の大切さ・ブルーライトの害について保健指導。 ・各調査終了後、保護者向けに結果をお知らせ、「よい睡眠とは」「ブルーライトの害」「冬休み中の過ごし方」について啓発。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	げんきっ子チャレンジ
実 施 機 関	金沢市立三谷小学校
対 象	全学年
期 間	学期に1回ずつ
目 的	本校の健康課題を個々でふり返り、目標を持って取り組むことで、生活リズムの向上を図る。
内 容	・本校の健康課題（今年度は、心の健康（睡眠・生活リズム）と歯・口の健康）について、養護教諭が全校に保健指導する。保健指導の内容は、ほけんだよりで保護者にお知らせする。 ・「健康の四葉 せいかつチェックカード」を用いて、今年度の健康課題についてふり返り点数化する。 ・「げんきっ子チャレンジカード」に健康のめあてを立てて、1週間取り組む。ふり返りをして、保護者からメッセージをもらう。 ・げんきっ子チャレンジのふり返りをほけんだよりに載せて、配付する。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参 考 資 料	①健康の四葉せいかつチェックカード ②げんきっ子チャレンジカード ③ほけんだより（ふりかえり用）

けんこう よつば 健康の四葉 せいかつチェックカード

ねん なまえ

よくできている…◎(3点) だいたいできている…○(2点)
あまりできていない…△(1点) まったくできていない…×(0点)

①心

しん① (こころ・生活リズム)

◎○△× 点数

- 1 家族の人にあいさつをしている (おはよう・ありがとう・いただきます・いただきますなど)
- 2 地域の人に進んであいさつをしている (おはようございます・こんにちは)
- 3 ともだちにやさしくしている
- 4 ていねいな話し方をしている

合計点数

①心

しん② (こころ・生活リズム)

◎○△× 点数

- 1 早ねをしている ⇒早ねの目安 夜9時(1～3年生) 、 夜9時半(4～6年生)
- 2 ねる1時間前には、ゲームやyoutube、スマートフォンを使っていない
- 3 ゲームやyoutube、スマートフォンを見る時間を、平日は合計2時間までにしている
- 4 家庭でのテレビやゲームなどのルールを守ることができている

合計点数

→ルールがない人は何も書かないでください。点数は0で計算します、

①食

しょく① (歯と口の健康)

◎○△× 点数

- 1 よくかんで食べている (1口 20～30回くらい)
- 2 好き嫌いせず食べている
- 3 ゲームやテレビを見たりしながら、おかしなどを食べ続けていない
- 4 おかしとジュースを一緒に食べていない

合計点数

①食

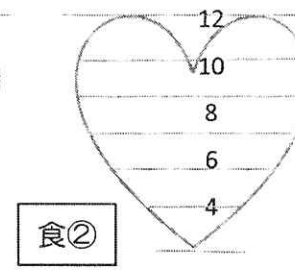
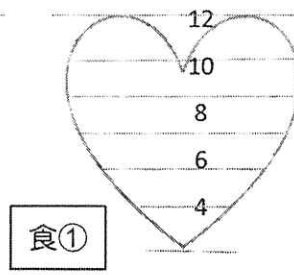
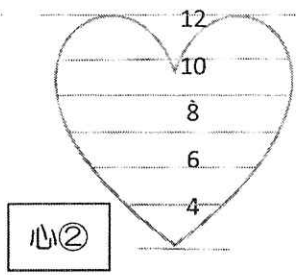
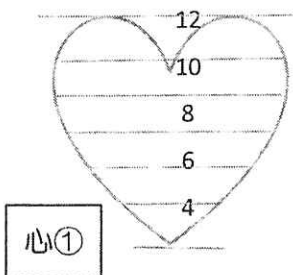
しょく② (歯と口の健康)

◎○△× 点数

- 1 朝、歯をいつもみがいている
- 2 夜、毎日ていねいに歯みがきをしている
- 3 鏡で口の中を観察するようにしている
- 4 定期的に歯医者で歯科検診を受けている

合計点数

それぞれの合計点数まで葉に色をぬり、健康のバランスをみよう。



げんきっ子チャレンジカード

年 名前

ステップ1.

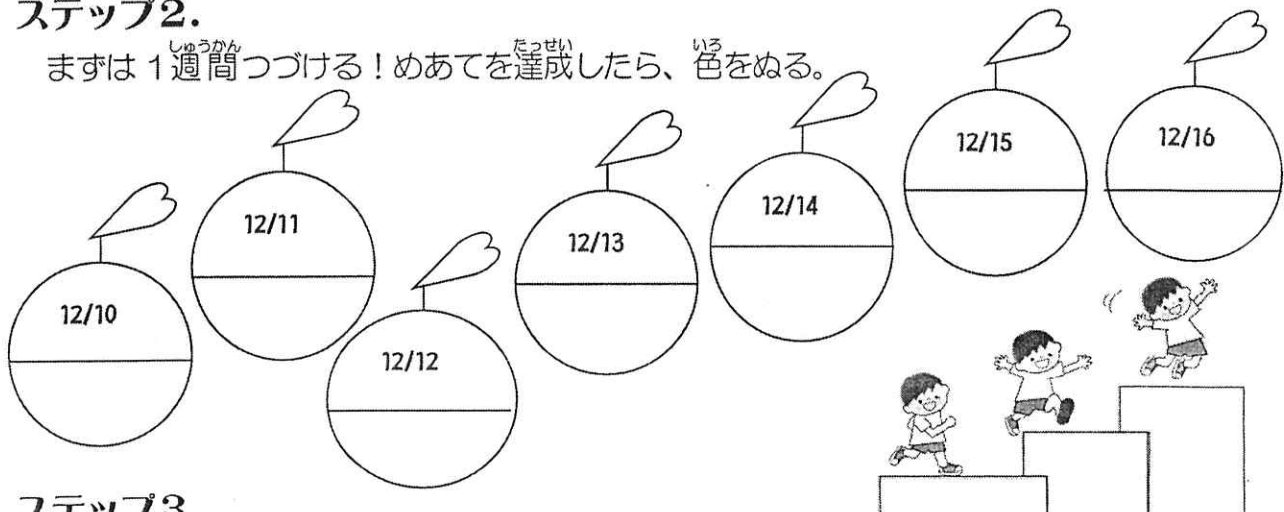
自分の健康のめあてをもつ。げんきっ子になるために、お家の人からアドバイスをもらう。

<睡眠>

<歯・口の健康>

ステップ2.

まずは1週間つづける！めあてを達成したら、色をぬる。



ステップ3.

ふりかえり ～むずかしかったこと、工夫したこと、よい変化などがあれば教えてね～

.....

おうちの人からのメッセージ

～保護者としての工夫点、心がけていること、おもしろい、などあれば教えてください～

提出日：12月17日（金）



ほけんだより

令和3年12月23日

No.17

三谷小学校保健室

ふゆやすみ けんこう す 冬休みを健康に過ごしましょう

いよいよ今年も残り数日となり冬休みが近づいてきました。大晦日やお正月は、ついご馳走を食べ過ぎたり、テレビを見ながらダラダラと過ごしがちですが、冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

げんきっ子チャレンジのふりかえり



12月10日～16日まで、二学期のげんきっ子チャレンジに取り組みました。今回は、11月に学習したことを活かして、＜睡眠＞と＜歯・口の健康＞の2つについて目標を立ててチャレンジしてみました。これから冬休みになるので、生活も不規則になりがちです。今回立てた目標をぜひ休みの日も意識してすごして欲しいと思います。親子のふりかえりを少し載せます☆

9時半ぐらいにはねて、はみがきは3分間ていねいにみがけたので、目標を達成できたと思います。

自ら時計を見て、夜9時半を指して歯みがきを念入りにしています。この調子でがんばってほしいです。

眠るのがおそくなると、おきのもおそくなり歯がみがけなくなる・・・という事が多かったので早寝をこれからも気をつけたいです。

早寝をするためにも宿題は夕食の前にすませておくようにがんばろうね！おうえんしています。

毎日、めあてのことを出来たので、次も続けたいです。

土・日も早ね早起きがんばっているね。良い習慣だと思います！歯みがきは夜ねる前きちんとできているけど、朝や昼ごはんの後にもていねいにみがくと、よりむし歯予防になるから、続けてがんばれるといいですね！



☆冬休み☆保健室からの宿題について

いしかわ食育ブック

石川県の食育チャレンジ事業の一つとして「いしかわ食育ブック」を全員に配布しました。食育ブックの裏に詳しいやり方が書いてあるので、よく読んで取り組みましょう。食に関する情報がたくさん書いてあるので、お家の人と一緒に読んでみてくださいね。チャレンジシートは1月7日(金)に提出してください。



はついくそくてい し 発育測定のお知らせ

右の日程で発育測定を実施します。女子と長ズボンの制服を着用している男子はハーフパンツを持ってくるください。

保護者の方へ

発育測定後、「わたしの健康」を持ち帰ります。発育の記録をご覧になりましたら、保護者押印欄に押印をして1月13日(木)までに提出をお願いします。

1月の発育測定

1/7(金) 5・6年生

1/11(火) 1～4年生

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	すこやか点検
実 施 機 関	金沢市立大浦小学校
対 象	全学年
期 間	4月、9月、1月
目 的	子供の基本的生活習慣をカードに記録して自ら振り返りを行うことにより、生活リズムの向上を図る。
内 容	●「すこやか点検カード」を用いて、子供が早寝・早起き・朝ごはん等についてチェックする。 ●取組後にカードを集計し、保健便りで結果を周知するとともに、さらに規則正しい生活を継続していくことを推奨する。
地域団体等との連携	(有 ・ ☒ 無)
参 考 資 料	すこやか点検カード (低学年用)

している ○ ときどきしないときがある △ あまりしていない ×	4月	9月	1月
1, よる9じまでにはねる			
2, あさかおをあらっている			
3, あさごはんをたべている			
4, あさはみがきをしている			
5, よるはみがきをしている			
6, まえがみは 目にかからない			
7, ハンカチをもっている			
8, つめはみじかくしている			
9, テレビやゲーム・パソコンのじかんはおうちのひととのやくそくをまもっている			
☆保護者印☆			

* 4月は、すこやか点検^{てんけん}をもとに「今年度^{ことねんど}のめあて」を書きます。(1・2年生^{ねんせい}はおうちの方^{かた}といっしょに)

* 1月は「1年間^{いちねんかん}のふりかえり」を書きます。

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	生活リズムしっかり週間
実 施 機 関	金沢市立安原小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み明け 冬休み明け
目 的	①長期休みから学校生活への切り替えがスムーズにいくように自分の生活を振り返らせ規則正しい生活リズムの定着をはかる。 ②特にテレビ+ゲーム（SNS や動画もふくめる）時間と就寝時間を意識して取り組ませる。
内 容	①ねらいを説明し、各自の「めあて」を考えさせてカードに記入させる（低・中学年は保護者と、高学年は学校で記入させる等、発達段階に応じて支援）。 ②「起きる時刻」「ねる時刻」「テレビ+ゲームの時間」は、保護者と話し合って決めるよう指導する（児童だけで決めた場合は、保護者に報告してから実施する）。 ③「テレビ+ゲームの時間」は2時間まで、「就寝時刻」はめやすの時間を守るよう指導する。 ④5日間、睡眠・テレビ+ゲームの視聴時間について自己チェックさせる。 ⑤期間終了後、5日間の◎の合計と「がんばったことや工夫したこと」を記入し、「おうちの方のコメント」をもらって提出する。 ⑥◎が10個以上ある児童には、生活リズムしっかりマスター認定証を渡す。 ⑦ほけんだよりの発行。マスター認定証をもらった児童の人数や児童のがんばったこと、工夫したところ、お家の方のコメントの一部を掲載した。またテレビ・ゲームの見過ぎによる身体への影響に関する内容も一緒に掲載し、保護者・児童に啓発をした。
地域団体等との連携	(有 ・ ◎)
参 考 資 料	生活リズムしっかり週間カード 生活リズムしっかりマスター認定証

★生活リズムしっかい週間★

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

めあての時間をきめよう！ ◆起きる時刻、ねる時刻、ゲーム+テレビの時間を書きましょ

起きる時刻
(時 分)

ゲーム+テレビの時間
SNS や動画もふくめる
(時 分)

ねる時刻
(時 分)

生活リズムをととのえよう！

目標時間を下の表の()の中に書きましょ。

起きる時刻のめやす 6時30分ころ
ねる時刻のめやす 1、2年・・・9時ごろ
3、4年・・・9時30分ごろ
5、6年・・・10時ごろ

だらだらっこをやっつけよ



◎が10こ

5日間の生活をチェックしてみよう！ ◎できた △できなかった

◆自分の生活をふり返り、あてはまるところに印をつけましょ

項目 \ 日付	9/7(火)	9/8(水)	9/9(木)	9/10(金)	9/13(月)	◎の数を 書きましょ
朝は(時 分)までに 起きることができましたか。	◎ △	◎ △	◎ △	◎ △	◎ △	こ
テレビ+ゲームの時間 (時間 分)を守ることが できましたか。	◎ △	◎ △	◎ △	◎ △	◎ △	こ
夜は(時 分)までに ねることができましたか。	◎ △	◎ △	◎ △	◎ △	◎ △	こ

◆がんばったことや工夫したことを書きましょ

◆おうちの人にコメントを

合計 こ

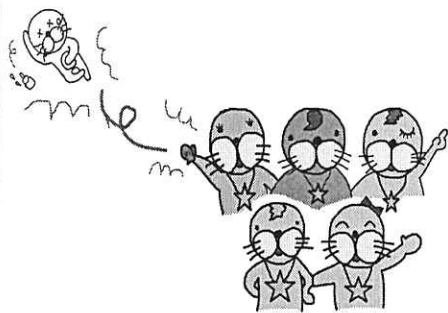
9月17日(金)までに

担任 先生 提出し まし ます

せいかつ

生活リズムしっかりマスター認定証

にんていしょう



あなたはすいみん時間や
ゲーム・テレビの時間を
しっかり守ることができた
ので、生活リズムしっかり
マスターとして認定しま
す

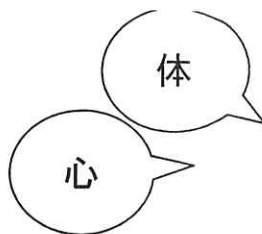
令和3年 10月

かなざわりつやすはらようがっこほけんしつ
金沢市立安原小学校 保健室

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	げんきあっぷアンケート
実 施 機 関	金沢市立安原小学校
対 象	2年～6年
期 間	2ヶ月に一度（4月、6月、9月、11月、1月）
目 的	①質問紙を通して、児童の生活習慣のようすや心身の健康状態を知る。 ②児童が生活や心身の状態について相談するためのひとつの手段となるようにする。
内 容	①実施月では期間をきめて各学級で児童がアンケート用紙に記入する。 アンケートの質問は5問あり、質問の内容は①起床時刻、②就寝時刻、 ③テレビ視聴時間、④ゲーム（SNS、動画含む）⑤困っていること相談 したいこと（記述）となっている。 ②①～④は主に生活リズムに関する内容なので、集計した結果はグラフ などにまとめ、睡眠不足が与える身体への影響についての内容と合わ せほけんだよりを作成する。その内容をもとに各学級で児童に指導し て配付している。同時に保護者へも現状を伝え啓発している。 ③⑤困っていること相談したいことに記述があった場合は、担任が話を 聞き、内容によっては学年で相談したり，教育相談の先生につなげて 対応したりしている。
地域団体等 との連携	（ 有 ・ 無 ）
参 考 資 料	げんきあっぷアンケート ほけんだより



げんきあっぷアンケート

あてはまるものに○をつけましょう。

年 組



1 ^{がっこう}学校のある日は、^ひ何時に^{なんじ}ねますか？

ア. 9時^{まへ}より前 イ. 9時^じから10時^じ ウ. 10時^じから11時^じ エ. 11時^じよりおそい

2 ^{がっこう}学校のある日は何時^ひにおきますか？

ア. 6時^{まへ}より前 イ. 6時^じから7時^じ ウ. 7時^じから8時^じ エ. 8時^じよりおそい

3 テレビは1日^{にち}にどれくらいみていますか？

ア. 1時間^{じかん}よりみじかい イ. 1～2時間^{じかん} ウ. 2～3時間^{じかん} エ. 3～4時間^{じかん}
オ. 4時間^{じかん}よりながい

4 ゲームやインターネット（SNSや動画^{どうが}もふくめる）は1日^{にち}にどれくらいしていますか？

ア. しない イ. 1時間^{じかん}よりみじかい ウ. 1～2時間^{じかん} エ. 2～3時間^{じかん}
オ. 3時間^{じかん}よりながい

5 ^{なに}何か^{こま}困っていることはありませんか？

Large empty rounded rectangle for writing answers to question 5.

自分が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

オシヤシ
でしょ？

1



やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



4



自分の距離はこれくらい開けて...

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



2



やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すぐく疲れるんだ...心地いいなと感じるくらいのものでいいかな？

これくらいでいいかな？

3



やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ...。ゲームをするときは時間を決めてね。

5



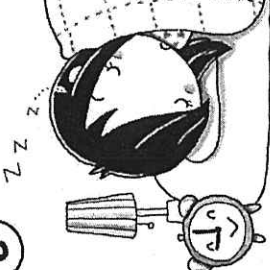
好きなものだけ...

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



6



おやすみなさい

やさしい！

1日中動いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



涙の味はどんな味？



うれしいとき
悲しいときに
流れる涙

甘い

怒っている
ときに
流れる涙

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面について、目を守ってくれています。

でも... ③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。

ぴんき☆クイズ

これなんだ？



ヒント

目のところに本があるよ

ほけんだより 10月

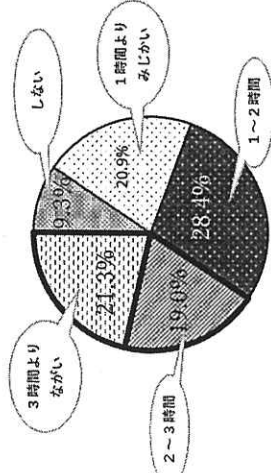
令和3年10月18日
金沢市立安原小学校

ほけんちくひょう 10月の保健目標 《しせい正しく目を大切にしよう》

10月の大きな行事、運動会が無事終わりました。練習・本番とみなさん力を出し切って頑張っていましたね。翌日から疲れが取れ切れていない児童が保健室に多く入室していました。また、朝晩肌寒く感じられるようになり、体調を崩しやすい時期でもあります。たっぷり睡眠をとって体調を整えていきましょう。

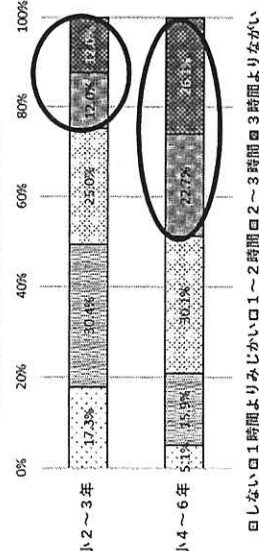
ざんきアップアンケート結果について 2年～6年全体でみる

6月ゲームやインターネット（SNSや動画もふくめる）は1日にどれくらいしていますか？



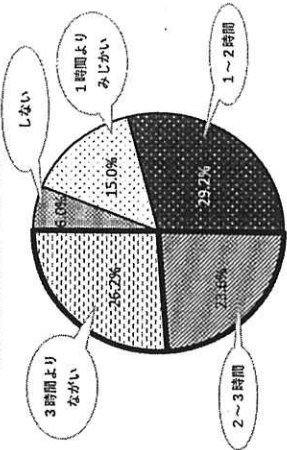
低学年・高学年でみると・・・

ゲームやインターネット（SNSや動画もふくめる）は1日にどれくらいしていますか？6月

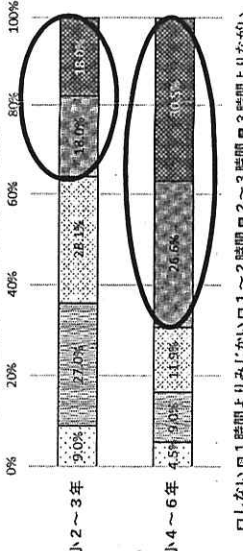


ゲーム・インターネットをしている児童の割合は、6月よりも夏休み明けの9月に実施したアンケートの方が高かったです。特に2時間以上している児童の割合が、全体でみても、学年でみても、どの学年も高くなっていました。夏休みの間、ゲーム・インターネットをする時間が長かったようです。

9月ゲームやインターネット（SNSや動画もふくめる）は1日にどれくらいしていますか？



ゲームやインターネット（SNSや動画もふくめる）は1日にどれくらいしていますか？9月



生活リズムしっかり週間 9/7（火）～9/13（月）学校のある平

保護者の皆様ご協力ありがとうございました。

★生活リズムしっかり週間★
お家での生活リズムを記録しよう！
5日間の生活リズムを記録しよう！
5日間の生活リズムを記録しよう！
5日間の生活リズムを記録しよう！
5日間の生活リズムを記録しよう！

◎が10個以上
集まった人は
341人中241人
でした。
10個以上の人には、生活リズム
しっかりマスター認定証をプ
ゼント！！

☆児童のコメント☆

いつもより、早くねることを意識
しました。するといつもより早く
ねることができ、早く起きること
もできました。

☆お家の人のコメント☆

毎日、自分で時間をみながらしっ
かり出来ました。よくがんばりま
した。

☆お家の人のコメント☆

目標時間をほぼクリア出来てよか
ったです。もう少しめやすに近い
目標をたてるとさらに生活リズム
が良くなると思います。



☆児童のコメント☆

できるだけスマホを使わないよう
に、時間をはかったりすることを
工夫しました。

2学期はじめにみなさんは、めあてを決めてそのめあてが達成できる
ようにがんばりました。自分で決めためあてを今後も意識して生活でき
いますか？これからも生活リズムしっかり週間で取り組んだめあてが
守れるように続けていきましょう。

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	医王山メディアチャレンジ
実 施 機 関	金沢市立医王山中学校
対 象	全学年
期 間	1週間継続した取組を学期に1回(年に3回)
目 的	生徒がメディアとの向き合い方について考え、生活習慣の見直しを図る。
内 容	●各学級で養護教諭や学級担任がメディアとの上手なつきあい方について指導する。 ●「メディアチャレンジカード」を用いて生徒が保護者と一緒にメディア視聴等の時間についてチェックする。 ●目標達成度に応じて、評価・表彰を学期末に行い、ノーメディアの意識を継続させる。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参 考 資 料	

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	理想の生活リズムづくり
実 施 機 関	金沢市立鳴和中学校
対 象	全学年
期 間	5 月、10 月、2 月
目 的	自分の生活習慣を見直し、有意義に学校生活を送る
内 容	ネット依存アンケートを実施し、生徒自身がネットとどんな関わり方をしているか振り返る。また、身体への影響があるかを調査する。 校内に調査結果を掲示し、保護者へ HP や生徒指導便で、周知する。 3 年生主体で生活改善のための全校集会を実施する。 自分の理想の生活リズムを考えてもらい実践する。 長期休業時などに家族で考えてもらうよう啓発する。
地域団体等 との連携	(有 ・ (無))
参 考 資 料	ネット依存アンケート 理想の生活リズム

『ネット依存アンケート』

次の質問①～④についてお答え下さい。

[質問①] あなたは、携帯電話、スマホ、インターネットができる機器（パソコン・ゲーム機・携帯音楽プレイヤー・タブレット端末など）を平日の1日にどれくらいの時間使いますか？

ア 1時間未満 イ 1時間以上2時間未満 ウ 2時間以上3時間未満 エ 3時間以上

[質問②] あなたの平日の睡眠時間は、およそどれくらいですか？

ア 6時間未満 イ 6時間以上7時間未満 ウ 7時間以上8時間未満 エ 8時間以上

[質問③] あなたの心や体の状態、生活面への影響について最近よく感じることは、次の中のどれですか？

あてはまるものを全て選んでください。特にない場合はコを選んでください。

ア 視力低下 イ 寝不足 ウ 頭痛 エ だるい オ 食欲不振
カ 集中力低下 キ イライラ ク 不安 ケ 遅刻が増えた コ 影響なし

[質問④] あなたは、携帯電話、スマホ、インターネットができる機器を使って SNS やオンラインゲーム等を利用する際、決めるべきだと考えるルールは、次の中のどれですか？1つ選んでください。

ア 使う時間を決める イ 使う場所を決める ウ してはいけないことを決める

<回答欄>

[質問①]		[質問②]	
[質問③]			
[質問④]			

※無記名にて回答してください。

※このアンケート用紙を担任の先生に提出してください。

ご協力ありがとうございました

理想の生活リズム

() 年 () 組 () 番 名前 ()

①部活動ありとなしの理想の生活を下のグラフに書いてください。

〈あり〉

5	6	7	8 ~ 16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4
			登校・学校												

〈なし〉

5	6	7	8 ~ 16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4
			登校・学校												

- | | 部あり | 部なし |
|-------------------------------------|--------|--------|
| ②理想の登校時刻を書いてください。 | (時 分) | (時 分) |
| ③理想の起床時刻を書いてください。 | (時 分) | (時 分) |
| ④理想の寝る時刻を書いてください。 | (時 分) | (時 分) |
| ⑤理想の勉強時間を書いてください。 | (時間) | (時間) |
| ⑥理想の自由時間を書いてください。
(ネット・ゲーム・趣味など) | (時間) | (時間) |

全校のみんなで元気いっぱいの学校にしていきましょう！

3年リーダー会より

令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	生活リズムチェック
実 施 機 関	金沢市立紫錦台中学校
対 象	全学年
期 間	5 月、12 月 各月の 1 週間
目 的	子どもの基本的生活習慣をカードに記録して自ら振り返りを行うことにより、生活リズムの向上を図る。
内 容	●「生活リズムチェック表」を用いて、子どもが生活習慣をチェックする。 ●5 月の生活リズムチェックでは保健委員で考えた項目（睡眠・朝食・運動・メディア）について調査した。 ●12 月の生活リズムチェックには、5 月の反省をふまえ、実施前に、保健委員会で作成した睡眠に関する動画を視聴する。併せて規則正しい生活リズムを身につけるための工夫などを啓発するお便りを発行する。動画とお便りを元に、自身の生活に合わせて、起床時間・就寝時間・勉強開始時間、よい睡眠をとるための工夫を決めた。 ●「生活リズムチェック表」の集計結果は毎日保健室前の掲示板に保健委員が記録を行う。 ●生活リズムチェック終了後は、学校運営協議会で報告するとともに、さらに規則正しい生活を継続していくことを推奨する。
地域団体等との連携	(有) ・ 無) 学校運営協議会、小立野小学校、学校医
参 考 資 料	生活リズムチェック表 (12 月) 12 月実施前に配布したほけんだより

生活リズムチャエック

年 組

①夕方寝るまでのスケジュールを決めよう

(起る時間 時 分)

18:00	20:00	22:00	0:00	2:00

一習い事がある日一

18:00	20:00	22:00	0:00	2:00

一見本一

(起る時間 06時30分)

18:00	20:00	22:00	0:00	2:00

帰宅 勉強 寝る時間

18:30 20:30 22:30



②よい睡眠をとるために気をつけたいこと

③取り組んでみよう (できたら○をつけよう)

	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)
①で決めた時間に寝ることができたか?				
②で書いたことを実践できたか?				
すっきり起きることができたか?				

④感想



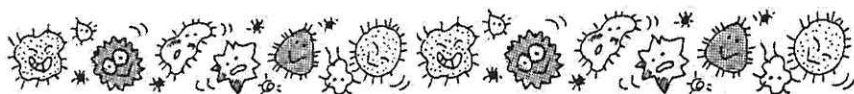
2021年も、終わりに近づいてきました。今年も昨年以上に“健康”を意識した1年になりました。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか。

もうすぐ冬休み。2学期の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



12月の保健目標

かぜを予防しよう



現在、みなさんの感染対策のおかげで、本校においてインフルエンザの報告は受けていません。しかし、インフルエンザの流行時期ですので、引き続き感染対策を行うとともに、健康観察も続けていきましょう！また、発熱等風邪症状がある場合には、無理せず早めの休養を勧めていますので、今後に備え、早退時の帰宅方法や連絡先を、お家の方と再確認しておきましょう。

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。



「寒くて湿度が低い環境」で感染しやすいという報告あり

12～3月頃に流行

予防のために
 ・ワクチン接種
 ・手洗い、咳エチケット
 ・バランスのとれた食事
 ・適度な湿度（50～60%）
 ・人混みへの外出を控える

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
かぜ	☹	平熱～微熱	☹	☹	😊	☹

☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

発熱等症状がある場合

まずは、かかりつけ医など身近な医療機関へ電話で相談する。
 かかりつけ医がない場合の相談先⇒

石川県発熱患者等受診センター

☎ 0120-540-004 (24時間対応)



【インフルエンザによる出席停止について】

インフルエンザと診断されたら必ず学校に連絡してください。
 出席停止となります。その際、出席停止があげてから「学校感染症罹患届」をお渡ししますのでご記入の上、ご提出ください。出席停止期間は右の図のとおりです。ご協力のほどよろしくお願いします。

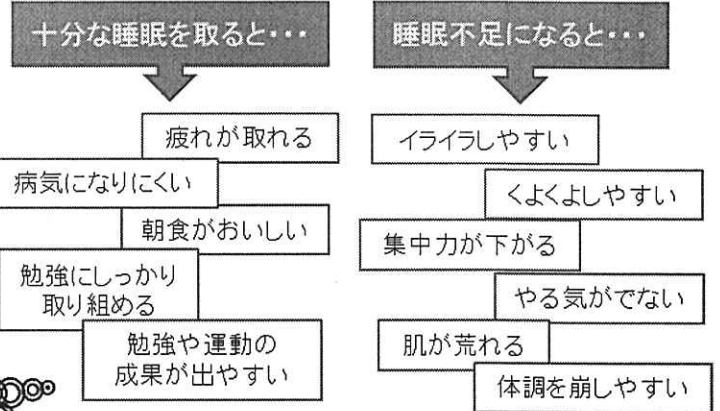
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹	☹	😊	😊	😊	😊	🏠	
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
☹	☹	☹	😊	😊	😊	🏠	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
☹	☹	☹	☹	😊	😊	😊	🏠
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

保健委員会で生活リズムチェックを行っています。

12/14～12/17の期間、保健委員で睡眠習慣の改善を目的として、生活リズムチェックを行います。

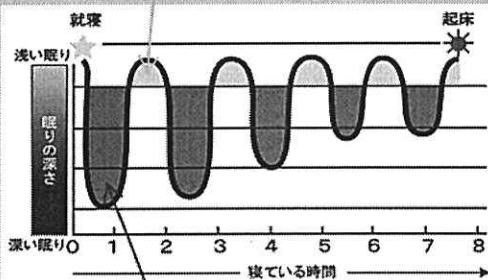
12/10の昼には、保健委員で作成した、睡眠に関する動画を視聴しましたね。今一度、自分の睡眠習慣を振り返ってみましょう



睡眠のリズムと時間

睡眠にはリズムがあり、およそ90分周期でノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しています。ホルモンの分泌や記憶の整理にも関係する大切なリズムです。

レム睡眠 情報の整理・分類・記憶をする



ノンレム睡眠 脳を休ませる睡眠

レム睡眠とノンレム睡眠のそれぞれを十分にとるために、中学生の睡眠時間は**8～9時間**必要だと言われています。

睡眠ってなんのため？

睡眠には、大きく3つの役割があります。

①体と脳と心の休息

睡眠は体の疲れを取るためだけではなく、脳の休息のためにも大切です。睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた体と脳を効率よく治します。また、ストレスを減らし、心を安定させるための物質も睡眠に関係して分泌されるため、睡眠は心の健康のためにも重要です。

②脳の発達・心身の発達

睡眠中に出る成長ホルモンという物質は、心身の休息にも重要ですが、脳や心身を発達させるためにも重要な役割を持っています。

③記憶の整理

日中勉強したことや経験したこと、感じたことなどあらゆる情報にラベルを貼り本棚にしまうような作業が、レム睡眠時に行われます。この作業がしっかりとできると、記憶が整理され、「必要な時に必要な情報が引き出せる」、「たくさんの情報を関連づけて考えることができる」と言われています。睡眠時間が減ると、レム睡眠の時間も減ることになり、せっかく勉強した事が定着しにくくなります。

簡単セルフケア

寝る前にやってみよう 『全身をゆるめるストレッチ』

1. 布団の上で仰向けに寝る
2. バンザイをする
3. 両手両足をゆっくり伸ばし、寝ながら背伸び
4. 30秒くらいキープ

上下にしっかり伸びて、ゆ～っくり呼吸しましょう



保健委員が紹介する 快眠のためのアレコレ



- ◆ 睡眠習慣を整えるために、毎日同じ時間にベッドに入っている
- ◆ 寝る1時間前にはスマホやテレビはやめている
- ◆ 8時間は睡眠時間が確保できるように工夫している
- ◆ 部屋の電気を消して寝ている
- ◆ 寝る前にストレッチをしている
- ◆ ストレッチや運動をすることで寝付きを良くしている
- ◆ 集中して勉強した後はよく眠れる
- ◆ よく食べてよく運動している
- ◆ お風呂にゆっくり入った後寝ている