

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	かほく市
-----	------

事業名	げんきあっぷカードの作成と配付
実施機関	かほく市教育委員会生涯学習課
対象	かほく市内小学校のうち希望する学校
期間	
内容	子どもの生活リズムを整え、家庭学習の習慣化を図るためにかほく市生涯学習課では「げんきあっぷカード」を作成し、希望する市内小・中学校へカードを配布している。 実施期間は生徒・児童の夏休み期間中としている。
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

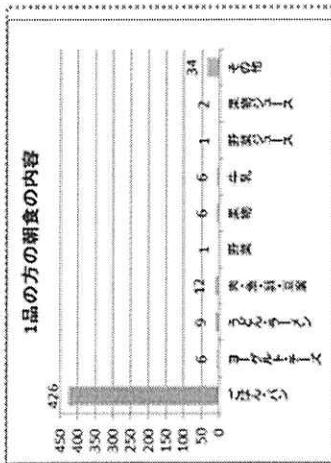
市町名	かほく市
-----	------

事業名	朝食推進リーフレット活用
実施機関	かほく市健康福祉部健康福祉課
対象	1歳半児の保護者
期間	通年(平成27年度より)
内容	1歳半健診の栄養指導時に活用している。リーフレットには朝食をとるメリット、バランスよく食事をとるための工夫と簡単朝ごはんレシピを紹介している。 (朝食推進リーフレットは平成27年度行政栄養業務担当者連絡会で作成)
参考資料	朝食推進リーフレット

食事は体の源！

～まずは朝ごはんを食べることから～

～かほく市の現状～



朝食の品数が1～2種類という児童生徒が約半数であり、内容(ぱん・ごはんのみが大半)を占めています。

平成26年度3月第2次食育推進計画より抜粋

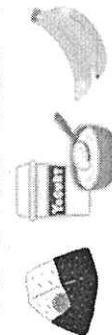
朝食を食べないとどうなるの？

◎頭がボートしたり、いろいろとすぐくなったりします。
◎1日2食になるとからだがエネルギーを節約しようとるので体脂肪を分解する力が低くなり、脂肪を溜めやすいからだになります。さらには昼食・夕食を食べ過ぎたり、間食で甘いものが食べたくなり、エネルギーを多くとり過ぎて太りやすくなります。



20～30分早く起きよう！

～時間がない人、食欲がわかない人
これから朝ごはんを食べる習慣をつける人に～



よくかんで食べることで脳や、消化器官も目覚めます。バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚、何か少しでも食べるところからはじめましょう！

朝ごはんのメリットは栄養補給だけではありません。飲み物よりは食べ物を噛むことで脳に刺激を与え、胃に食べ物が入り、腸が動き始めて朝の排便にもつながります。

今の中足りない部分は、まずは簡単なものでプラスしてみましょう。栄養のバランスが整うと、身体の調子も良くなりまます。

…朝食にこんなメニューもいいかがですか？……

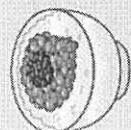
裏ページへGO！

納豆チーズ丼

主食 × 主菜 × 副菜

【分量 4人分】

納豆	1パック
プロセスチーズ	1枚
冷凍オクラ	40g
だしつゆ	大さじ 1/2
ごはん	1杯分
刻みのり	少々



- ①プロセスチーズは小さくちぎる。
- ②冷凍オクラは解凍する。
- ③納豆にだしつゆを加え、オクラ、チーズも加える。
- ④ごはんの上に具をのせ、のりを散らす。

調理に時間をかけないコツ

朝食準備に時間がかかると面倒になり長続きしませんよね。
10分程度で準備できるよう工夫しましょう。

★前日に準備する

前日の夜に、翌朝の朝食を決めておきましょう。定番メニューでかまわないので、2~3種類をサイクルメニューにするのもよいですね。

★身支度の前に準備する

朝の時間を効率よく使うために、身支度の前に調理を始め、加熱している間に身支度するといいですね。

★ひとつつの調理道具で調理する

フライパンだけ、鍋だけといふようにひとつつの調理道具で料理すると洗い物も減ります。



ミネストローネ

主菜 × 副菜

【分量 4人分】

トマト缶	1缶
大豆水煮	1袋
ワインナー	4本
いんげん(冷凍)	4本
コーンソメ(固形)	1ヶ
塩コショウ	少量



簡単ハム丼

主食 × 主菜 × 副菜

【分量 4人分】

ごはん	軽く1杯
ベーコン	1枚
チーズ	10g
冷凍ほうれん草	50g
水	100ml
牛乳	50ml
コンソメ	少々
塩コショウ	少々

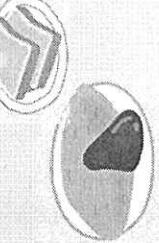


ホットケーキミックスで楽チンパン

主食 × 主菜 × 副菜

【分量 4人分】

ホットケーキミックス	200g
卵	M1個
牛乳	150ml
ミックスベジタブル	50g
ワインナー	4本
とろけるチーズ	20g



①鍋の中に水を入れ、ごはん、ベーコン、ほうれん草を入れる。

②温まつたらコンソメを入れる。

③最後にチーズ、牛乳を加え、塩コショウで味を調える。

①ワインナーは一口大に切つておく。

- ②ホットケーキミックスと卵、牛乳を混ぜ、その中にワインナー、ミックスベジタブル、チーズを入れ混ぜ合わせる。
- ③それを炊飯器の中に入れ、スイッチを入れる。

①ニラは1cm幅に切る。プチトマトは半分に切る。

- ②バターを敷いたフライパンでニラを炒め、溶き卵を流し入れる。少し固まってきたらプチトマトを並べる。さらに卵が固まってきたら、卵をフライ返しで裏返して両面を焼いてケチャップをかけて出来上がり。

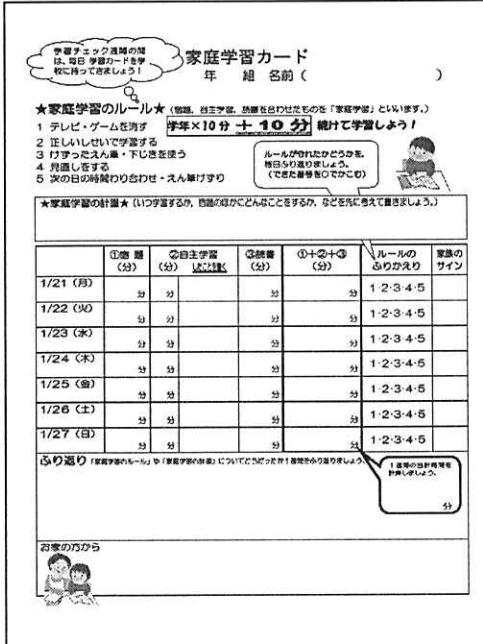
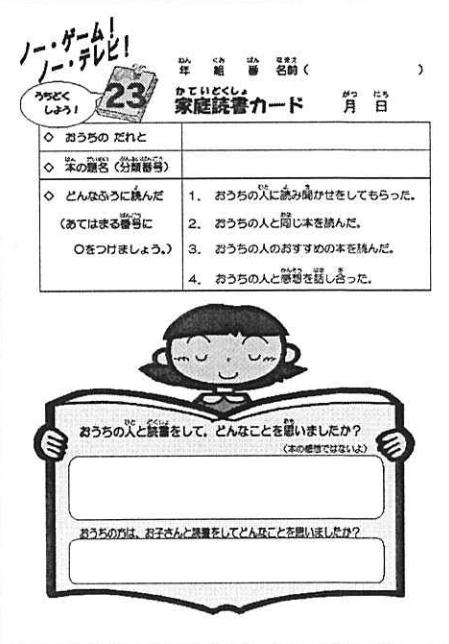
令和3年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市町名	かほく市
-----	------

事業名	げんきいっぱいカード
実施機関	かほく市立こども園 8園
対象	3～5歳児
期間	8月
目的	規則正しい生活習慣の大切さを親子で理解し、生活リズムを整える
内容	<ul style="list-style-type: none">「げんきいっぱいカード」を用いて、子どもが保護者と一緒に早寝・早起き・朝ごはん・各家庭に応じた生活習慣につながる取組の4項目を取り組みチェックする。
地域団体等との連携	(有・ <input checked="" type="radio"/> 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	かほく市
-----	------

事業名	家庭学習カード 家庭読書カード																																														
実施機関	かほく市立高松小学校（学習指導部）																																														
対象	全校児童																																														
期間	毎月 1 週間（いしかわ学校読書の日の週）																																														
目的	家庭学習カード・家庭読書カードに親子で取り組み、家庭学習の習慣を身に付ける。																																														
内容	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">家庭学習カード</p>  <p>★家庭学習のルール★ 1. テレビ・ゲームを消す 2. 正しいせいご習うる 3. けあつせんしゅ・下じきを使う 4. 見直しそる 5. 次の時間わりあひせ・えん筆けすり</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>①朝 総 (分)</th> <th>②自主学習 上じき(分)</th> <th>③読書 (分)</th> <th>④+⑤⑥ (分)</th> <th>ルールの ゆりかえり 家庭の サイクル</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1/21 (月)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> <tr><td>1/22 (火)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> <tr><td>1/23 (水)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> <tr><td>1/24 (木)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> <tr><td>1/25 (金)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> <tr><td>1/26 (土)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> <tr><td>1/27 (日)</td><td>分</td><td>分</td><td>分</td><td>1-2-3-4-5</td></tr> </tbody> </table> <p>ふり返り「家庭学習ルール」や「家庭学習の計画」についてどうだったか！意見をかきなさいよ。</p> <p>お家の方から</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">家庭読書カード</p>  <p>かたいどくしゃ 23 家庭読書カード 月 日</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>△ おうちの だれと</td> <td></td> </tr> <tr> <td>△ その 書名 (お読み書名)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>△ どんなふうに読んだ (あてはまる 曜日に ○をつけましょう。)</td> <td> 1. おうちの人におみ聞かせをしてもらった。 2. おうちの人と同じ本を読んだ。 3. おうちの人のおすすめの本を読んだ。 4. おうちの人と一緒に話をした。 </td> </tr> </table> <p>おうちの人と読書をして、どんなことを読いましたか？ (本の感想ではないよ)</p> <p>おうちの方は、お子さんと読書をしてどんなことを聞いたか？</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> 「家庭学習カード」には、学習の計画を立てる欄を設け、計画的な家庭学習習慣の定着につなげる。 「家庭読書カード」には、家族と一緒に読書した記録や感想を残す。 ゲームや動画等の視聴時間が増えているため、学期に1度、「家庭学習カード」と共に「メディアコントロール」の取組も併せて行った。 	①朝 総 (分)	②自主学習 上じき(分)	③読書 (分)	④+⑤⑥ (分)	ルールの ゆりかえり 家庭の サイクル	1/21 (月)	分	分	分	1-2-3-4-5	1/22 (火)	分	分	分	1-2-3-4-5	1/23 (水)	分	分	分	1-2-3-4-5	1/24 (木)	分	分	分	1-2-3-4-5	1/25 (金)	分	分	分	1-2-3-4-5	1/26 (土)	分	分	分	1-2-3-4-5	1/27 (日)	分	分	分	1-2-3-4-5	△ おうちの だれと		△ その 書名 (お読み書名)		△ どんなふうに読んだ (あてはまる 曜日に ○をつけましょう。)	1. おうちの人におみ聞かせをしてもらった。 2. おうちの人と同じ本を読んだ。 3. おうちの人のおすすめの本を読んだ。 4. おうちの人と一緒に話をした。
①朝 総 (分)	②自主学習 上じき(分)	③読書 (分)	④+⑤⑥ (分)	ルールの ゆりかえり 家庭の サイクル																																											
1/21 (月)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
1/22 (火)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
1/23 (水)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
1/24 (木)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
1/25 (金)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
1/26 (土)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
1/27 (日)	分	分	分	1-2-3-4-5																																											
△ おうちの だれと																																															
△ その 書名 (お読み書名)																																															
△ どんなふうに読んだ (あてはまる 曜日に ○をつけましょう。)	1. おうちの人におみ聞かせをしてもらった。 2. おうちの人と同じ本を読んだ。 3. おうちの人のおすすめの本を読んだ。 4. おうちの人と一緒に話をした。																																														
連携	(有 · 無)																																														
参考資料	内容に記載																																														

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	かほく市
-----	------

事業名	はっぴ～貯金
実施機関	かほく市立大海小学校
対象	全学年
期間	隔月（長期休み前後）
目的	生活と健康の関連性を意識し、生活を整える力を身につける
内容	<p>●5日間、4つのチェック項目について3段階評価し、カードに記入することではっぴ～を貯金する（テレビやゲームの時間に関する家のルール、早寝、学年のめあて、保健・生活のめあて）。</p> <p>●取り組みの結果と次回の取り組み内容をあわせたはっぴ～貯金だよりを、保護者あてに配付する。がんばった児童名を掲載し、また、保護者と児童のコメントも紹介している。</p> <p>●カードには担任、養護教諭がコメントをし、最終取り組み時には、校長もコメントをしている。</p>
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有 · 無) P T A 学年部
参考資料	①はっぴ～貯金台紙 ②毎月カード

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	かほく市
-----	------

事業名	げんきあっぷカード
実施機関	かほく市立大海小学校
対象	全学年
期間	夏休み
目的	生活リズムを整える
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●市から提供されたカードの内容を自校に合わせて修正し使用。 ●夏休み中、自分で決めた期間（1週間）、我が家のルール5項目について取り組む（早起き、朝ごはん、テレビ・ゲーム、早寝、歯みがき）。 ●市がカードをチェック、集計したのに、学校はシール貼りとコメントをして個人に返却した。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有 · 無) かほく市
参考資料	③げんきあっぷカード



はっぴ～貯金

ちょきん

～せいかつ ととの
生活を整えよう！～

2021

年 番 名前

5月	7月	9月	11月	1月

40ハピ：みんなのお手本！ 39～35ハピ：すばらしい 34～20ハピ：もうひといき 19～0ハピ：がんばろう

**生活と健康はつながっているよ！生活を整えて、どんどん健康貯金をしよう。
『からだ』も『こころ』も元気にすごそう！**

A	テレビやゲームの時間に関する家のルール
B	早寝（自安時刻を参考に！）
C	学年のめあて（姿勢や整理整頓など）
D	保健・生活のめあて

寝る時刻の目安

- 1・2年生：9時まで
3・4年生：9時30分まで
5・6年生：10時まで

★5日間チャレンジして、「ハピ」を貯金しましょう

【 自分からできた：2ハピ 言われてできた：1ハピ できなかった：0ハピ 】

★最後の日にふりかえりを書きましょう

★家のの人からサインやコメントをもらって学校へ提出しましょう

起きる時刻宣言！私は、

時	分
---	---

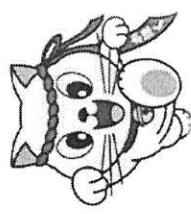
に起きます！

年 番 名前

	1年生 チェック項目と評価 5月	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	合計
A	テレビ・ゲームの時間に関する家のルール 守れた(2) 言われて守れた(1) 守れなかった(0)						ハピ
B	早ね: 時 分までにねる 時間通りねた(2) 15分遅くねた(1) 30分以上遅くねた(0)						ハピ
C	自分からあいさつする 自分からできた(2) 言われてできた(1) できなかった(0)						ハピ
D	石けんで手をていねいに洗う 自分からできた(2) 言われてできた(1) できなかった(0)						ハピ
	貯金の合計は・・・?	ハピ	ハピ	ハピ	ハピ	ハピ	ハピ

	1年生 チェック項目と評価 5月	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	合計
A	テレビ・ゲームの時間に関する家のルール 守れた(2) 言われて守れた(1) 守れなかった(0)						ハピ
B	早ね: 時 分までにねる 時間通りねた(2) 15分遅くねた(1) 30分以上遅くねた(0)						ハピ
C	自分からあいさつする 自分からできた(2) 言われてできた(1) できなかった(0)						ハピ
D	石けんで手をていねいに洗う 自分からできた(2) 言われてできた(1) できなかった(0)						ハピ
	貯金の合計は・・・?	ハピ	ハピ	ハピ	ハピ	ハピ	ハピ
【ふりかえり】							
【おうちの人から】							

げんきあつひカード



年
名前

朝ごはん、起きてる時間、起きる時間、
お手伝いについて、
家族と話し合ってルールを決めよう。

～我が家の中のルール～

- ① 時 分までに起きる
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ テレビ・ゲームは1日 分まで
- ④ 時 分までに寝る
- ⑤ 食後に歯みがきをする

【ぶりかえり】
よくまもれたルールはどうですか？

→

あまりもれなかったルールはどうですか？

【げんき】にすごせましたか？

→

日付	/	/	/	/	/	/	/
曜日	日	月	火	水	木	金	土
① 起きる	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)
② 朝ごはん	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)
③ テレビゲーム	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)
④ 寝る	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)
⑤ 歯みがき	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)	:-)

【おうちの方から】

生活リズムの向上で 子どものげんきあっぷ！

保護者の
皆様へ

子どものすこやかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。
子どもの生活リズムの整えるために、家族みんなで早寝早起き朝ごはんに取り組みませんか。



このカードの使い方

- ①夏休み中、毎日継続して取り組みましょう。
- ②家族でルールを作りましょう。
- ③その日達成できた目標の数を書き込みましょう。
- ④最後の日は、家族で振り返りをしましょう。



「寝る子」は育つ!?

夜、眠っている間に「成長ホルモン」がたくさん分泌されます。成長ホルモンは体を成長させるだけでなく、免疫機能も高めてくれます。寝不足や不規則な睡眠リズムは成長の妨げになるので、早寝・早起きを心がける必要があります。

「早起き」って必要!?

子どものうちにきちんと体内時計を作ることが大切です。子どもの体内時計づくりに一番大切なことは、毎日大体決まった時間に起きること、朝日を浴びること、そしてきちんと寝ることです。朝起きて朝日が目に入ると、視神経を通して脳に刺激がいきます。これが毎日大体同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時間」をしっかりと覚えます。

「朝ごはん」は大切!?

子どもの胃袋は大人より小さく、消化する力も未熟なため一度にたくさんの量を食べることができません。また、眠っている間に消費されるブドウ糖を補うことも大切です。バランスの良い朝ごはんをしっかり食べることで、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素をしっかり補給し、午前中を活発に活動できる状態をつくります。

[問い合わせ先]
かほく市教育委員会生涯学習課
〒929-1195
かほく市宇野気二81番地
TEL 076-283-7137

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	かほく市
-----	------

事業名	①新学期のリズムをはやく取り戻そう大作戦 ②生活リズム見直し大作戦（生活リズム見直そう～ネットとの関わり方～）
実施機関	かほく市立高松中学校
対象	①全学年 ②1年生
期間	①夏休み明け ②2月（学校保健委員会での学習後の取組）
目的	①元気な2学期のスタートに向けて、体調管理をする力をつける。 ②帰宅後の時間を使い、家庭学習を充実させるとともに、十分な睡眠時間をとり、健康的な生活習慣づくりができるようにする。
内容	①「生活習慣自己チェック票」を用いて1週間毎朝、前日の生活を振り返る。 チェック項目：起床・就寝時刻、朝食の有無・内容、家庭学習・ネット等の時間など ②学校保健委員会で学校三師から、ネットの使いすぎによる健康被害の話を聞いたり、ネットの上手な使い方について学んだりした後、その内容を受けて、帰宅後の過ごし方（睡眠時間、家庭学習の時間、ネットを使用してもいい時間、ネットのルール）について計画を立て、実行させる。1週間取り組み、自己チェックをする。保護者にも取り組みの様子を記入してもらう。
地域団体等との連携	(有 <input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/>)
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	かほく市
-----	------

事業名	すぐすぐ集会
実施機関	かほく市立七塚小学校
対象	全学年
期間	令和4年1月29日（土）～2月2日（水）
目的	親子でメディアの良さや怖さ（心身や学力に及ぼす影響）について学び、ゲーム・ネットと上手に付き合うためのメディアルールを作り、生活リズムの向上を図る。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●児童保健員会とPTA研修部が協同して作成したゲーム・ネットに関する動画を家庭で親子一緒に視聴し、メディアルールを作る。 ●動画には、本校のメディア時間の実態を踏まえた問題提起や学校医へのインタビュー、メディアに関する児童アンケート結果、PTA研修部から保護者へのメッセージを収録した。 ●すぐすぐ集会に併せて、事前に保護者アンケートを行い、ゲーム・ネットと上手に付き合うためのルールや工夫などを啓発するお便りを発行し配付した。
地域団体等との連携	(①有 ②無) PTA研修部、学校医
参考資料	①家庭のメディアルール作成シート ②PTA研修部だより

3ステップで家庭のメディアルールを考えよう

- 朝、「きちんと起きることができている」 ○・△ ○・△
- ゲームやネットを決められた時間で使うことができる ○・△ ○・△
- 学校の宿題や提出物をきちんとやっている ○・△ ○・△

ステップ2 「家庭のメディアルール」を決めよう(友達の家で遊び場合も含む)

①平日、ゲーム・ネットを使ってよいのは何時まで?

1 10分	2 30分	3 1時間	4 1時間30分	5 2時間	6 2時間30分
1 夜6時	2 夜7時	3 夜8時	4 夜9時	5 その他(例:夜ごはんまで・おふろまで)	6 まで

②平日、ゲーム・ネットを使ってよいのは何時まで?

1 無料の範囲で使う (課金しない)	2 おうちの人と相談して、 おこづかいの範囲で買ってよい
3 課金して遊びたいときは?	4 2月の健康チェック表でルールを守られたかふり返ろう

③課金して遊びたいときは?

- 今後、すくすく集会で取り上げてほしいテーマに○をつけさせてください。
- 食事・運動・睡眠・生活リズム・心・ゲームやネット・アレルギー・感染症・歯・視力・姿勢・体の成長・その他()

ステップ3 「ルールを守れない場面」を考えてみよう

ルールを守れないのは、どんなときかな?

例:ゲームの時間は1時間まだけど、あと1人倒したくて、ついつい続けるてしまう。
ユーチューブを使ってよいのは夜8時までだけど、次のおすすめがおもしろそうで見続けてしまう。
友達と通信をして遊んでいるときは、つい長いくなってしまう。

どう工夫すれば、ルールを守ることができます?

例:タイマーを先にかけておく。おうちの人の前でする。
通信で遊んでいるときは、友達に「~だからやめるね」と言う(ごはん・宿題・おふろ・おうちの人におされたなど)。
見守り設定をする。

【保護者の感想】

すくすく集会の感想をお願いします。感想は、お子さんと一緒にすくすく集会の動画を視聴した上で、ご記入ください。話し合ったことやお子さんの様子等もご記入いただければ幸いです。なお、お子さんの感想は、後日学校で記入します。

動画は18分間で、保健委員会の児童とPTA研修部が作成しました。

- 1画面右上の9つの点を選ぶ
2ドライブを選ぶ
3もう一度画面右上の9つの点を選ぶ
4クラスルーム(Classroom)を選ぶ
5自分のクラスを選ぶ



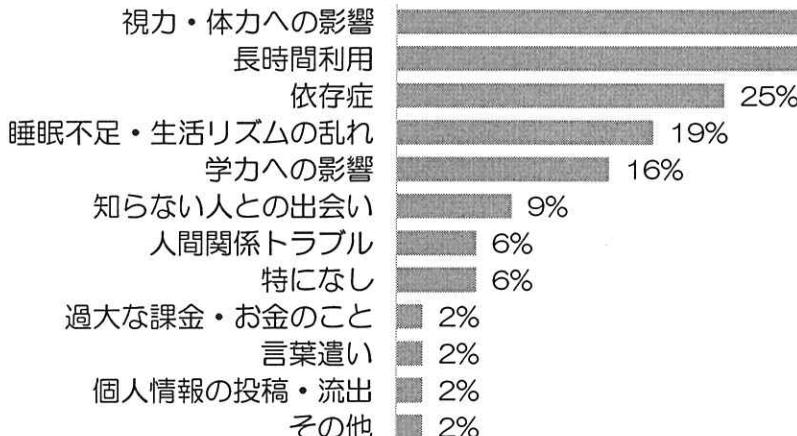
PTA研修部だより

令和4年1月29日
七塚小学校PTA研修部
部長 加藤 千代子

ゲーム・ネットQ&A ~アンケート結果より~

「ゲームやネットに関するアンケート」にご回答いただきありがとうございました。みなさんの疑問や困っていること、他のご家庭のルールや工夫、スマホリテラシーに関する本に載っていたことも紹介したいと思います。また、PTA研修部でアドバイスができないか考えてみました。みなさんの疑問や困ったの参考になれば幸いです。

ゲーム・ネットのことについて困っていること(複数回答)



6割の方が視力・体力への影響、長時間利用について困っているようです。長時間利用に関連して、依存症や睡眠不足・生活リズムの乱れといった問題も起きていることが考えられます。



ゲーム時間を守らせるために工夫していることはありますか？（6年）

声をかけています

一緒にいるときは、使いはじめて30分ほど経ちそうになったら、「そろそろ終わりの時間だよ」と声をかける。楽しんで集中しているとどうしても時間を忘れてしまうので。(3年、5年)

自分で決めさせています

特に口出しじせず、自分自身で時間や使用的約束を決めさせています。自分で決めた事なので守るよう努力しています。(5年)

リアルを楽しむ

絵本や家族で出かけるなど、リアルを楽しむようにしている。(1年)

一緒に楽しむとスッパッとやめます

本人がゲームをしながら内容をいっぱい説明してくれるので、私も隣で聞いてあげるようにしたり、一緒に見て楽しんだりすると、とても喜んでくれます。その結果、決められた時刻前に自分からスッパッとゲームをやめ、片付けます。(3年、6年)

休日は長くなっちゃうので

休日は、どうしてもメディアが長くなるので、家族で出かけたりドライブをしたり楽しんで、減らす工夫をしています。(4年、6年)

把握するためリビングで

誰と何のゲームをやっているか把握するためリビングでやるようにしている。(4年)

ゲームばかりにならないように

ゲームばかりにならないように習い事の自主練をするようにさせたり、本人がしているゲームを父が内容を把握したりしている。(6年)

アプリで監視・制限

アプリでアクセスログを監視、使用時間の制限ができるようにしている。(4年)

【時間設定の仕方】

見守り設定	ファミリーリンク	YouTube Kids	Digital Wellbeing

見守り設定、スクリーンタイム

時間制限を設けてゲームやインターネットをするようにしている。Switchでは見守り設定、スマホではスクリーンタイムを使用して使用制限をつけたりしている。(6年)



まだ持っていますが、欲しがっています。 持たせる時にどんな話をしたり、ルールを作ったりしましたか？（2年）

ゲームみたいにリセットはできないから

ゲームは休みの日だけ。勉強を1時間したら1時間ゲームができる。お出かけの時に持っていない。私生活がきちんとできていなければゲームができないよと伝えている。ゲームと現実世界との区別がつかなくなり事件になったりもしている。ゲームみたいに最初からやり直しやリセットができないから、まずやらなきゃいけない事をできるようになってからゲームをしてもいいよというルール。ネットはまだ見せていません。（1年、3年）

困り事は相談してね

知らない人とは絶対に友達にならない。

お菓子やゲームを買ってあげるなど、甘い言葉で近寄ってくる悪い人がいるから、絶対に会話しない。「困り事はお父さん、お母さんに相談してね。」と口酸っぽく言ってます。（3年）

「うちは、これはダメ」

子どもの好きな動画やゲームは知っておくことが大切だと思います。みんながしていると言ってもうちはこのゲームはしてはいけないなど制限はかけています。（2年）

【ゲームの年齢区分について】

ゲームに年齢区分があるのはご存じですか。調べてみたところ、子ども達に人気の『フォートナイト』は15歳以上対象でした。どうやらオンラインゲームをきっかけに、「子ども自身の暴言」「仲間はずれなどのいじめや人間関係トラブル」「高額課金」「長時間プレイなどの依存問題」「個人情報漏洩や出会い系被害」などのトラブルが起きているのだとか。自分の子どもがこれらの問題をスルーできるか考えた上で、それでもやりたい、やせたいのであれば、保護者による見守りは必要かもしれませんね。



見過ぎると…

見過ぎると、勉強したのに身につかなくなることを話しています。（2年）

勉強時間と同じだけ

ゲームは宿題が終わってから、勉強時間と同じだけしてもよい。ただし平日は長くても1時間以内というルールにしてます。（3年）

ネットの良い面・悪い面

ネットの良いところ良くないところを伝えるようにしている。視聴しているものを知り、何に興味があるのか、何を満たそうとしているのか気にかけるようにしている。（6年）

やるべき事を終えてから

YouTubeを見たがりますが、必ず自分のやるべき事（宿題や片付け）を終えてから見せることにしています。（30分で目の休憩、1時間以内の視聴）。（2年）

学校からのプリントを読み上げてます

学校からもらってきた、メディアに関するプリントは子供の前で読み上げてます。YouTubeを見終わった直後に読み上げた時は、実感度合いが高い気がしました。

また、ネット中心にならないように、運動系の習い事もさせてます。（2年）

実際にあった事件の話

知らない人とも簡単に繋がれることで楽しいこともあるけど、実際にあった事件をもとにこんなに恐ろしいこともあるんだよと話しました。あとはユーチューバーがしてるから正しいわけではないと伝えてます。実際に逮捕された事件もつたえました。（2年）

持ち歩かないルール

我が家家のルールは、出かける時はSwitchを持ち歩かない！車のテレビも付けない！のルールを作ったらメディアが減り、会話が増えました。（4年、6年）

約束を守れない時はペナルティ

使用時間の設定と基本的生活習慣を継続するように約束をしています。約束を守れないときは、ゲーム、ネットは、お休み。土日は、読書をしたり、図書館や、県内の施設、祖父母宅などに出掛けたりして、ゲームやネットを忘れられる環境を作るよう心がけている。ゲームやネット中は、何をしているのか、そっと見守り、話しかけたりしている。（2年、4年）

やっぱり使いすぎてしまった

兄のゲーム機を借りてゲームをした時は、夢中になって長時間使用してしまったことがあった。今は身近にゲーム機がない為、テレビや読書、イラストを描いたりすることがほとんど。スマホ等をいつか持った時の為、安心な使い方や間違った時の怖さなどは、親の失敗談やニュース等の情報も含めて、今のうちから日頃の会話などを通して、身近なこととして知らせておきたい。（3年）

一生消えることはない

ネットはうまく使えば本当に便利だけど、SNSで写真投稿したりしたものは一生消えることはないなど、間違った使い方をすると取り返しのつかないことになるよ、と伝えています。（1年、4年）



ルールを作っても守れない、そのため無理にゲーム等取り上げると泣いてしまい、学習への意欲が低下してしまう。どう伝えれば良いか分からぬ。(1年、4年)



下に未就学児や低学年の兄弟がいる家庭の、ゲームを買った後の様子が知りたいです。(ルールや、下の子が依存しやすい感じがするか等) ゲームを持たせると、下の子はどうしても低年齢から一緒にすることになってしまい避けたくて、まだ持たせてません。ただ、本人はとても興味を持っています。今は下の子に合わせらるますが、来年、再来年どうもいかなくなってきたきそうです。(2年)

我が家はやはり下の子になればなるほど、ゲームを始める時期は早くなってしまったように思います。

ただ、下が女の子二人なので兄よりは依存は少なく、約束も守っています。

兄に関しては、約束は守れないときはそれなりのペナルティを与えていました。

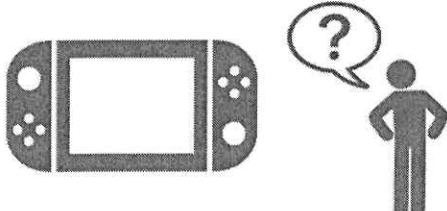
頑張った分今日は何も言わないよ！という日を作ったこともあったと思います。

その子その子の性格もあると思うので一概にはいえませんが…

うちはつい最近まで寝る直前までゲーム三昧だったのであまり参考にはなりませんが…

先生にもゲームをしそうであると指摘され、冬休みからゲームやYouTubeは21時に必ずやめることに挑戦しています。

大人もスマホ見てるじゃんと言われるので、親も21時にはスマホなどは見ずに一緒に漫画や本を見るようになり、寝る時間も早くなりました。



ゲームがモチベーションにつながっているので、家では宿題をやったらゲームはしていいことにしています。今4年と1年ですが、ゲームやりたさに朝早く起きてるので、朝の準備までの決まった時間までなら、朝からゲームします。夜は21時30分までで、過ぎても10分ほどでやめて、まだ足りないようなら朝にしてと言っています。

1番下の子が3歳ですが、まだゲームはできませんが、すでに動画ばかり見ます。タブレットで見るのを画面から離して見るよう注意しています。タブレットを使うのは上の子と同じ21時30分までにさせています。

アドバイスではなくて、私の家の状況で申し訳ないですが、ゲームがとても好きなので、やめさせようとしてもかえってイライラしてうまくいかなかったです。家では一人ずつしかゲームできないので、兄弟で譲り合うことも経験かなと思っています。

うちはゲームがないので参考にならないかもしれません。

今はスポーツの習い事に興味が向いていて楽しそうなので、ゲームの他にも好きなことが見つかると良いのかなと思います。

友達のゲームを借りたときは嬉しそうでほしいと言いますが、図書館で本を借りたり親の漫画を貸したり、今のところゲーム以外の物で気をそらしている状況です。



使う際にルールを決めたが、結局守られていない時はどうしていますか？ ルールを守らず、勝手に使用している時（ゲーム）はどうしていますか？（3年）



ペナルティのないルールは、ただのスローガン。ペナルティがあっても、実行しなければやっぱりスローガン

小木曾健『13歳からの「ネットのルール」誰も傷つけないためのスマホリテラシーを身につける本』（メイツ出版）によると

ルール破りの原因が「環境が変わった」「ルールに無理があった」ではなかったら…残念ながらペナルティです。実は「我が家には、ルールを破ったときのペナルティがちゃんとあるよ」というご家庭でも、実際にそのペナルティが発動されたことはない、というお話をよく聞きます。たいてい、ペナルティが強烈すぎるご家庭ですね。

世界破壊爆弾みたいな「スマホ解約」とか、親もストレスを感じる「1ヶ月スマホ預かり」的なペナルティは、その実行を躊躇してしまいがち。軽微なルール破りでそこまで…という気持ちもあって「なあなあ」になってしまい、結局ルールが単なるスローガンに変わってしまう、というパターンです。



いつ頃から個人携帯を持たせますか？（6年）



「与える」はダメ。「試してみる」が正解。あとから回収できる仕掛けが重要です

小木曾健『13歳からの「ネットのルール」誰も傷つけないためのスマホリテラシーを身につける本』（メイツ出版）によると

スマホも道具。適齢期の見極めは保護者にしかできません。では、なぜ迷い、躊躇するのか。それは「一度渡したら2度と戻ってこない」と思っているから、ですよね。

でも、包丁だったらそんなことは言っていられません。「まだ早かった！」なら急いで取り上げるはず。スマホも一緒です。リスクを察知したら取り上げるべき。取り上げるのが大変なら、最初から楽に取り上げる仕組みを組み込んでおきましょう。

「あなたがスマホをちゃんと使えるか、○ヶ月だけ試してみたい。○ヶ月後の△月△日に、とにかく絶対いったん回収ですけど、それでもお試しで使ってみる？」と聞いてみてください。答えは絶対「うん！」でしょう。

ポイントは、スマホの利用に関するルールを一切作らないで渡すこと。【我が家のスマホルール】というタイトルだけが書かれた、白紙の紙をヒラヒラさせながら「今日から○ヶ月間、あなたがどんな風にスマホを使うか見ています。あなたが問題を起こすたび、それに対応したルールが増えます。ちゃんと考えて使わないと、○ヶ月後にルールが1000個になっているかもしれない、だけがんばれば、ほんのちょっとのルールで済むかもね」と宣言、冷蔵庫など目立つ場所に貼っておきましょう。

【PTA研修部より】

私達は、どうしたら子ども達を守れるのでしょうか？もちろん、ネットやゲームは全面的に悪いものではありません。しかし、使い方を間違えると、のめり込んでしまい、体や生活だけでなく、心にまで影響が出たり、親の知らないところでトラブルに巻き込まれたりすることがあります。

そうならないために重要なのが、ルール作りです。今回、使い方のルールづくりについて家庭で話し合える機会を設けました。どのようにしたらルールを守れるかをお子さんと一緒に考えていただきたいと思います。

ルールに正解はありません。だからこそ、その都度、親と子どもがよく話し合ってコミュニケーションを取り続けていってほしいと思います。

アメリカの母親が子どもに iPhone を持たせるにあたって子どもと結んだ使用契約書「スマホ 18 の約束」が世界中で話題になりました。子どもにスマホやゲーム機器を持たせるときの参考になりますので、ご紹介します。

- | | |
|---|--|
| ① これはお母さんの iPhone です。 | ⑩ アダルトサイトやポルノは禁止。 |
| ② iPhone のパスワードはお母さんに報告しなさい。 | ⑪ 公共の場では電源を切るかサイレントモードにする。 |
| ③ これは電話です。パパかママの電話には必ず出ること。 | ⑫ 他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはだめ。 |
| ④ 学校がある日は 7:30pm に週末は 9:00pm に、そして翌朝 7:30am まではパパかママに iPhone を渡すこと。 | ⑬ むやみに写真やビデオを撮らないこと。 |
| ⑤ 学校に持つていってはいけないが、特別の事情があれば相談にのります。 | ⑭ ときどき家に iPohne を置いて出かけるようにしなさい。 |
| ⑥ 自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担。 | ⑮ みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね。 |
| ⑦ iPhone を使って人を傷つけないこと。 | ⑯ ときどきワードゲームやパズルゲームで遊んでね。 |
| ⑧ 相手に面と向かって言えないことは iPhone を使って言わないこと。 | ⑰ グーグル検索だけに頼らずちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい。 |
| ⑨ 友だちの親の前で言えないことを iPhone を使って言わないこと。 | ⑱ この約束を破った場合は、お母さんは iPhone を取り上げます。そして何がまずかったか、一緒に考えて、またからスタートしましょう。 |

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	かほく市
-----	------

事業名	うちどく&メディアコントロールチャレンジ週間
実施機関	かほく市立外日角小学校
対象	全校児童
期間	毎月 23日（家庭読書の日）を含む週の平日 5日間 5月～2月
目的	1日のメディアに触れる時間をコントロールすることで、メディアとの関わり方を見直す機会とし、生活リズムの改善や有効な時間の使い方を考えること。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して1枚のチャレンジカードに、うちどく（家庭読書）とメディアコントロールの取組を、毎月5日間記入して提出する。 <p>＜うちどく＞ 毎月のチャレンジ週間に、家庭で読書に親しむ。家庭で読み聞かせをし合ったり、本について話し合うなど、読書に親しみ読んだ本の題名や感想をカードに記入する。</p> <p>＜メディアコントロール＞</p> <p>①メディアを使うのは1日1時間まで ②メディアを使うのは8時まで</p> <p>チャレンジ週間に、①、②について取り組み、できたら○をつけていく。さらに、できる人は23日の家庭読書の日に、1日ノーメディアにもチャレンジしてみる。児童、保護者それぞれの振り返りを記入して提出する。</p>
地域団体等との連携	(有 <input checked="" type="radio"/> 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	かほく市
-----	------

事業名	アイ愛週間
実施機関	かほく市立宇ノ気小学校
対象	全学年
期間	10月9日（土）～15日（金）
目的	家庭で目を大切にするルールを決め、がんばりカードに記録し、家庭で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	<ul style="list-style-type: none"> ・アイ愛週間を設定し、目を大切にするルールを推奨する。 ・「アイ愛がんばりカード」と保健便りを併せて配付する。 ・アイ愛週間の間、児童委員会とタイアップし、お昼の校内放送で取組みを勧める。 ・学校保健委員会で取組み状況を報告し、助言をいただきて継続した取組みを行う。
地域団体等との連携	(有 <input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/>)
参考資料	①アイ愛がんばりカード（保健便り）

すくすく 10月

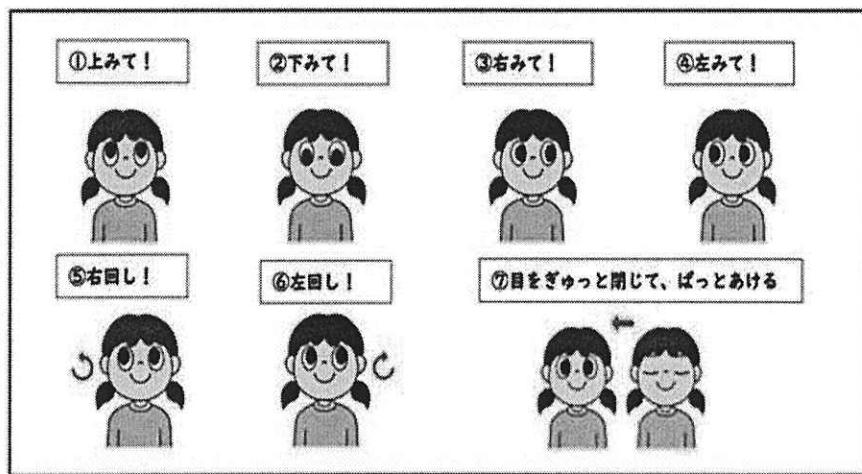
10月保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。アイ愛週間では、目を大切にし、目の健康を守るルールを家で話し合って決めましょう。そして、裏面の『アイ愛がんばりカード』に記入して、お家でとりくみましょう。

勉強やゲームの後は目をストレッチ！

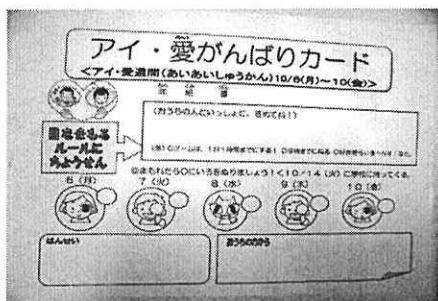
目のたいそうをしてみましょう。

令和3年10月7日発行
かほく市立宇ノ気小学校
校長 柴田 勝俊
養護教諭 森下麻里子



アイ愛週間 10/9(土)～10/15(金)

「アイあいルール」をきめて、家でとりくんでみてください。



①おうちの方といっしょに、目を大切にするルールをきめる。

(例) ○ゲームは、1日1時間までにする！

○テレビを消して9時30分までにねる！

○ノーメディアにチャレンジする！

②10/11(月)～10/15(金)に点検をし、「アイ愛がんばりカード」(うら)に記録する。

か
ふりかえりも書く。

③10月18日(月)にもってくる。

ただ
正しいしせいを意識しよう

「すわるとき」

* 背中はピン

* 足はペタ

* 背中とおなかに
グーひとつ

* 字を書くときはパーふたつ



「立つとき」

* 耳、肩、
くるぶしが
一直線



10月視力検査日程

1年 8日(金)

2年 11日(月)

3年 13日(水)

4年 14日(木)

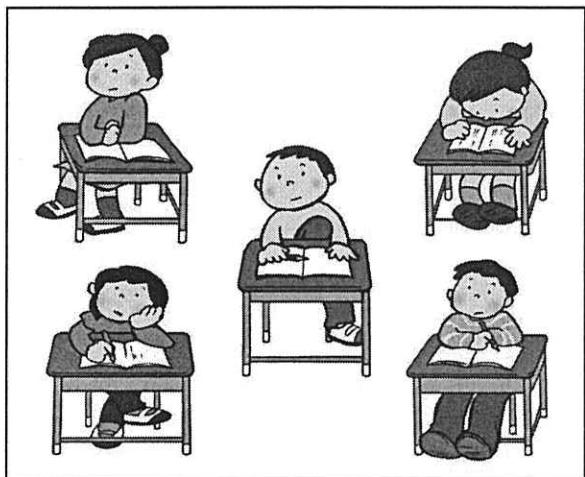
5年 15日(金)

6年 18日(月)

めがねをわすれずに。

あなたのしせいはだいじょうぶ?

しせいが悪いと体調も悪くなります。



<下をきりとて 10/18(月) にもってきてください。>

きりとり

あい
アイ愛がんばりカード

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ

アイあいルール（おうちの人ときめて書きましょう。）

(例) ○ゲームは1日1時間までにする! ○9時までにねて目を休める! ○ノーメディアにちょうせん! など。

☆まもれたら○にいろをぬりましょう。

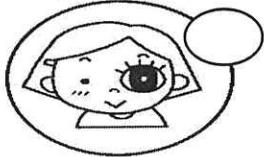
11(月)

12(火)

13(水)

14(木)

15(金)



ふりかえり

おうちの方から

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	かほく市
-----	------

事業名	生活目標・セルフチェック・あさはよし強化週間
実施機関	かほく市立金津小学校
対象	全学年
期間	毎月 1 週間
目的	子どもの基本的生活習慣及び学習規律等をカードに記入して自らふりかえりを行うことで、生活リズム等の向上を図る。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月の生活目標に対して、自分のめあてを持ち、ふりかえりを行う。 ●早寝・早起き・朝ごはんやあいさつ、メディア時間をセルフチェックし、ふりかえりを行う。 ●金津っ子学びのスタイル「あさはよし」ができているかをチェックし、ふりかえりを行う。 ●カードを保護者へ渡し、サインをしていただく。
連携	(有 <input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/>)
参考資料	生活目標・セルフチェック・あさはよしカード

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	かほく市
-----	------

事業名	ウォーミングアップカード
実施機関	かほく市立金津小学校
対象	全学年
期間	夏休み、冬休み（学期はじめ1週間前）
目的	子どもの基本的生活習慣及び学習規律等をカードに記入して自らふりかえりを行うことで、生活リズム等の向上を図る。
内容	<ul style="list-style-type: none">●ウォーミングアップカードを用いて、早寝・早起き・朝ごはん、メディア時間をチェックし、ふりかえりを行う。●保護者にも一言感想を書いていただく。
連携	(有・無)
参考資料	ウォーミングアップカード

1月

名前 ()

生活目標

〈進んで 元気いっぱいの あいさつをしよう〉

自分のめあて

生活目標のふりかえり



できた→○
できなかった→△

	10日	11日	12日	13日	14日	合計

セルフチェック

	10日	11日	12日	13日	14日	合計
①すすんであいさつができた						
②早起きした おきる時こく 時 分						
③朝ごはんをしっかりたべた						
④早ねした ねる時こく 時 分						
⑤メディアの時間をまもった メディアの時間 分以内						
一日の合計						

セルフチェックのふりかえり

家の人のサインかはんこ

金津っ子学びのスタイル「あさはよし」 しっかり身につけよう！

○できている△まだできていない	17日	18日	19日	20日	21日	○の数
あい手を見て、話す・聞く						
さいごまで 話す・聞く						
はいと返事、しっかり反応						
よいしせいグー・ピタ・ピン						
じゅんびとベル学						

「あさはよし」のふりかえり

ウォーミングアップカード

年

寝る時間、起きる時間、朝ごはん、テレビやゲームなどの時間、
家族と話し合ったルールを守り、2学期のスタートの準備をしよう！

☆取り組む期間

8月25日(水)～8月31日(火)



名前

僕・私はこれをがんばります宣言！！

(おうちの人と話し合って決めよう！)

①朝起きる時間

()時 ()分

②夜ねる時間

()時 ()分

③朝ごはんを食べる時間

()時 ()分

④ゲームや動画を見る時間

1日()時間 ()分間まで！

それぞれ、じっさいのじかんを書き入れよう！

何日できたかかこう！

	8月25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	できた日数
①	:	:	:	:	:	:	:	
②	:	:	:	:	:	:	:	
③	:	:	:	:	:	:	:	
④	()時間 ()分							

ふりかえり

おうちの人から

先生チェック

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	かほく市
-----	------

事業名	長期休業中の計画表
実施機関	かほく市立宇ノ気中学校
対象	全学年
期間	夏休みと冬休み
目的	計画表を作成、生活習慣をチェックさせ、長期休業明けに提出。担任チェック後保護者に返却。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・長期休業の計画表作成時に起床時刻と就寝時刻、学習時間の計画を立てる。学期中の生活リズムを崩さないように指導助言する。 ・長期休業中自己チェックを行う。 ・長期休業明けに担任に提出し、チェックを受けた後、保護者に返却する。保護者にも生徒の生活リズムをしつてもらう。
地域団体等との連携	(有 <input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/>)
参考資料	