

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

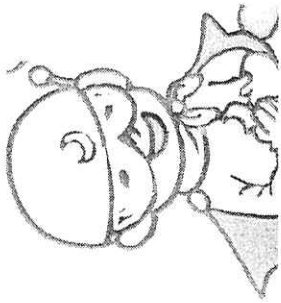
市 町 名	中能登町
-------	------

事 業 名	生活ミナオスレンジャーカレンダー
実 施 機 関	中能登町立保育園
対 象	全児
期 間	定められた月
目 的	子ども達が健やかに成長することを目的とする。
内 容	それぞれの月で目標を決め、最後の週をチェックカレンダーに記入する。 6. 7月 早寝をする 8. 9月 早起きをする 10. 11月 朝食をしっかり食べる 12. 1月 朝の排便 2月 元気に体を動かす。
参 考 資 料	チェックカレンダー

ミナオスレンジャーカレンダー

ほいくえん ぐみ なまえ

もくひょう



6・7月は
はやねグリーン

7/27	げつようび	7/28	かようび	7/29	すいようび	7/30	もくようび	7/31	きんようび	8/1	とようび	8/2	にちようび	シール をもらおう!	はやね グリーン

*おうちのひとといっしょに、もくひょうがたっせいできたところをぬりましょう。

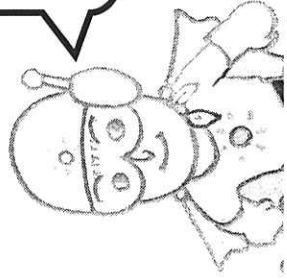
(ちいさいおともだちはおうちのひとに○をつけてもらいましょう。)

*いっしょにかんぱんばったら、ほいくえんにもってきてください。

ミナオスレンジャーシールがもらえるよ!

みんなもはやねグリーン
めざしてがんばろう!

8・9月は
「はやね
ブルー」だよ!



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	中能登町
-------	------

事 業 名	元気アップ週間
実 施 機 関	中能登町立鹿西小学校
対 象	全校
期 間	学期に1回 5日間
目 的	各学年の実態に応じて、保健指導を行い、生活リズム向上に取り組む。
内 容	学期に1回行う生活アンケートの結果を集計、分析する。 保健指導後、元気アップ週間を設定し、月曜日から金曜日の5日間、早ね・早起き・朝ごはん・メディア使用時間（2時間まで）に取り組む。
参 考 資 料	なし

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	中能登町
-------	------

事 業 名	花まる生活大作戦
実 施 機 関	中能登町立鳥屋小学校
対 象	全校児童
期 間	毎学期
目 的	休み中に不規則になりがちな生活リズムを正す
内 容	<p>生活アンケートを毎学期の始めに実施する。</p> <ul style="list-style-type: none">・各学期の始めの1週間に、早寝・早起き・朝ごはん・歯磨きなどについてアンケートを記入する。・寝る時刻については、保護者と相談して書き込むこととしているが、低学年は9時、高学年は10時を目安とする。・家庭学習時間については、学年に応じて記入方法を柔軟に扱う。・自分の振り返りや家族からの一言を記入することで、児童と保護者のコミュニケーションの場としてもらう。・児童の生活の実態を学校・家庭が把握するとともに、このアンケート結果を児童一人一人への指導・支援にいかしていく。
参 考 資 料	なし