

令和５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

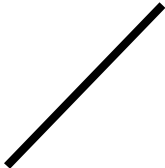
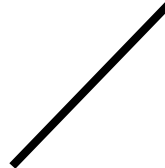
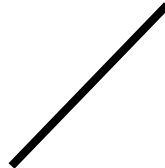
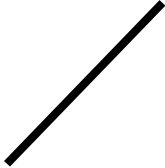
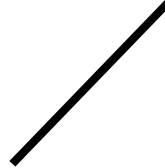
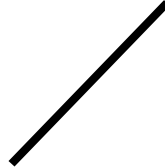
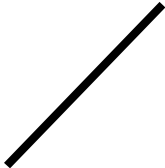
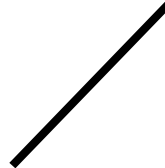
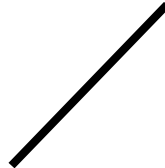
市 町 名	金沢市
-------	-----

事 業 名	① 早寝早起き朝ご飯週間 ② 家庭で取り組むメディアコントロール
実施機関	金沢市立明成小学校
対 象	全学年
期 間	① 年３回（長期休み明け） ② 年４回
目 的	① 長期休みで乱れた生活リズムを元に戻し、学校全体で早寝早起きを意識することで学習に向かう姿勢を整えるため。 ② メディアの使い過ぎによる弊害を理解し、メディアの利用時間や頻度などを自分でコントロールできるようにするため。
内 容	① 長期休み明けの３日間、 ・ 前日９時半までに就寝することができたか ・ 朝７時まで起きることができたか ・ 朝食を食べてきたか の３点について、学級で人数をチェックし記録する。 ② 各学級の Google クラスルームに、メディアの利用に関する動画教材（文部科学省「情報化社会の新たな問題を考えるための教材」）をアップする。週末にクロムブックを自宅に持ち帰り、土日の宿題として動画を親子で視聴する。視聴後、ふり返りをフォームに記入し送信する。アンケート結果やふり返りの内容を保健便りに掲載する。
地域団体等との連携	（ 有 ・ ☒ 無 ）
参 考 資 料	早寝早起き朝ご飯チェックカード

() 年 () 組

早寝・早起き・朝ごはん週間

- ①前の日、9時半までに寝ることができました。
- ②今日の朝、7時までに起きることができました。
- ③今日の朝、しっかり朝ご飯を食べました。

	10日（水）	11日（木）	12日（金）
はやね ①早寝			
はやお ②早起き			
あさ はん ③朝ご飯			

毎日、①～③が100%になるようにがんばろう！

令和5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	歯ッピー☆チャレンジ
実 施 機 関	金沢市立森山町小学校
対 象	全校児童
期 間	6月17日～23日、夏休み中、冬休み中
目 的	① 児童自らが歯と口を大切にしようという気持ちを持ち、歯と口の健康を保つ。 ② 生活リズムを整え、規則正しい生活を送る。
内 容	「歯ッピーチャレンジ」の実施（チェックカードを使用） ・家庭での、歯みがきと生活習慣（朝ごはん、寝る時間）について、自己チェックする。（○△をつける） ・6月16日（金）に配布し、17日（土）～23日（金）の7日間、家庭で記入する。 ・夏休み中・冬休み中は毎日、家庭で記入する。 ・最後に、歯みがきできた回数を数え、ふり返りを記入する。 ・保護者の方にも一言感想を書いてもらい、保護者の意識も高める。
地域団体等との連携	（ 有 ・ ☒ 無 ）
参 考 資 料	「歯ッピー☆チャレンジ」のチェックカード

歯ッピー☆チャレンジ

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前



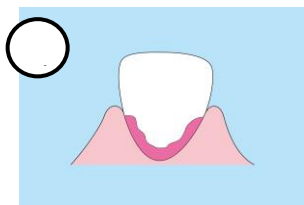
みなさん、まいにち^は歯みがきをしていますか？むし^ば歯や歯肉炎^{しにくえん}をふせぐため、特に夜^{とく}はていねいにみがきましょう。（むし歯がある人はなおしましょう）

また、規則正しい生活^{きそくただい}（^{せいかつ}早ね・^{はや}早おき・^{あさ}朝ごはん）は、健康な体^{けんこう}づくりのために、とても大切なことです。○△をつけてチェックしてみましょう。（17日～23日まで）

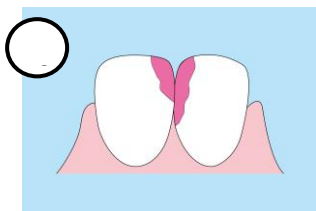
できた○ できなかった△		○△をつけましょう							
		17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	○の加ず
あさ朝	^は 歯をみがいた								
	^{あさ} 朝ごはんをたべた								
よる夜	^は 歯をみがいた								
	よごれが残りやすいところもみがいた（下図の①～⑤）								
	夜（ ^じ 時 ^{ふん} 分）までにふとんに入った （↑家の人 ^{いえ} と時間 ^{ひと} を決め ^き ましょう）								
＜がんばったところ・きをつけたいところ＞						＜ ^{いえ} 家の人 ^{ひと} から＞			

＜よごれが残りやすいところ①～⑤＞ かがみを見ながら 歯のおもて・うら・かみあわせ をみがきましょう

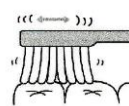
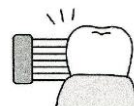
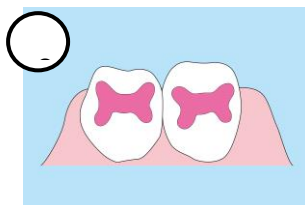
^は歯と^{しにく}歯肉の間

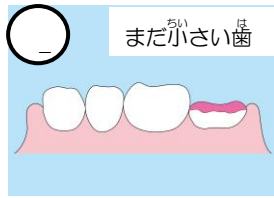


^は歯と^は歯のあいだ



おく^は歯のみぞ





はぶらしは、まっすぐあてて
こま
細かく、こきざみに動かします
うご
ちから
力をいれすぎないでね

きれいになったかどうかを、まいにち家の人に見てもらいましょう

最後に家の人と一緒に、上の欄に、
ふりかえりを書きましょう

6月26日(月)に

令和５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	親子でトライ！アウトメディアチャレンジ
実 施 機 関	金沢市立三和小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み
目 的	長い休みの間、児童の健康な体と心を育むことをねらいとし、アウトメディアの取組を推進するとともに、家族とのふれあいを大切にする時間を積極的にもってもらえるようにする。
内 容	●夏休み期間の中の「連続した５日間」か「自分たちで決めた５日間」を選択し、アウトメディアをする時間を１時間・２時間・２時間以上のいずれかに決めて、親子でチャレンジする。 ●親子それぞれが日付ごとにできたかできなかったかを記録し、チャレンジしてみた感想を「子どもからおうちの方」、「おうちの方から子ども」におくり合う。 ●夏休み明けに、チャレンジシートを提出した児童に、景品（金の鉛筆）を渡す。
地域団体等との連携	（ ☒ 有） ・ 無 ） 育友会
参 考 資 料	アウトメディアチャレンジシート（保護者向けお便り付き）

令和５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	本校の健康課題をふり返り、個々で目標を立てて取り組むことで、よりよい生活リズムの定着を図る
内 容	①「健康の四葉 せいかつチェックカード」を用いて、今年度の本校の健康課題（心の健康と歯・口の健康）について個々でふり返りをし、点数化する。 ②本校の健康課題について、養護教諭から保健指導をする。 ③「げんきっ子チャレンジカード」に健康のめあてを立てて、一週間取り組む。ふり返りをし、保護者からメッセージをもらう。 ④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し、さらに啓発を図る。
地域団体等との連携	(有 ・ ⑤)
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)

心

しん① (心の健康)

◎○△× 点数

- 1 すずんであいさつをしている (おはよう・ありがとう・いただきます・いってきますなど)
- 2 ともだちにやさしくしている
- 3 いやな気持ちをきりかえることができる
- 4 いけないことをしたときは、きちんとあやまっている

合計点数

--

心

しん② (心の健康)

◎○△× 点数

- 1 ほかに人につたわりやすい話し方をしている
- 2 あいてのはなしをていねいに聞いている
- 3 こまっている人をたすけることができる
- 4 あいてのきもちをかんがえて行動できる

合計点数

--

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

--

食

しょく② (歯と口の健康)

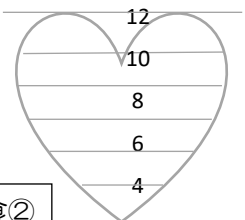
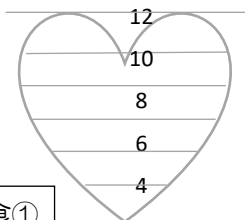
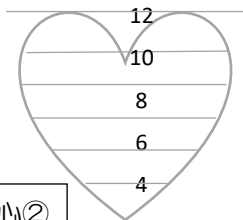
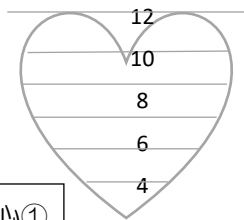
◎○△× 点数

- 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.

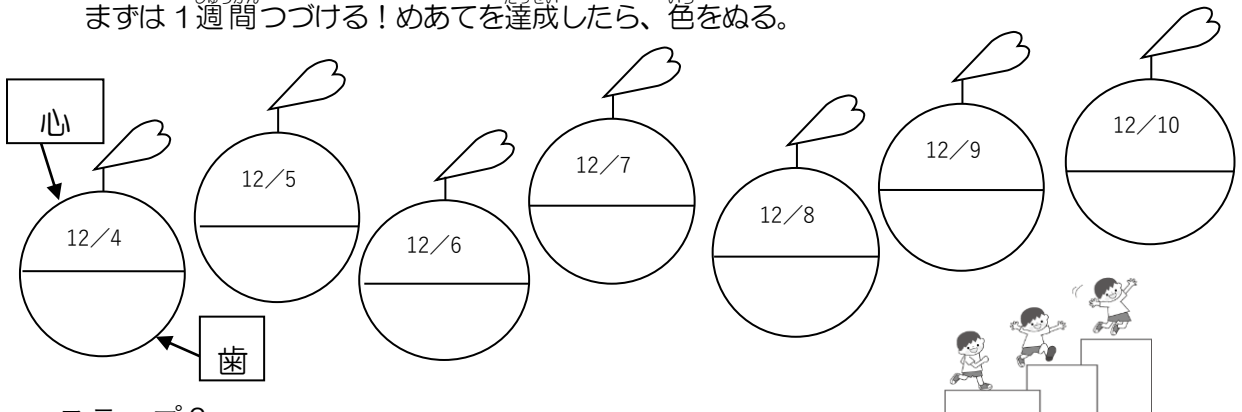
自分の健康^{じぶん けんこう}のめあてをもつ。げんきっ子になるために、お家の人^{うち ひと}からアドバイスをもらう。

< 心^{こころ}の健康^{けんこう} >

< 歯^は・口^{くち}の健康^{けんこう} >

ステップ2.

まずは1週間^{しゅうかん}つづける！めあてを達成^{たっせい}したら、色をぬる。



ステップ3.

ふりかえり ～がんばったこと、もう少し^{へんか}なところ、よい変化^{おし}などがあれば教えてね～

おうちの人からのメッセージ

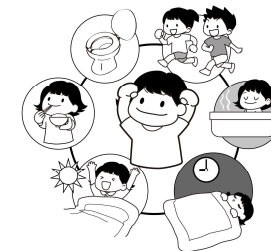
～保護者としての工夫点、心がけていること、おもしろい、などがあれば教えてください～

令和５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	まいにちげんきカード
実 施 機 関	金沢市立扇台小学校
対 象	全校児童
期 間	９月４日（月）～８日（金）
目 的	夏休みの、リズムが崩れがちな生活から「早寝、早起き、朝ご飯」の規則正しい生活を取り戻す。
内 容	・児童一人一人が、学年の目安を元に「ふとんに入る時間」と「ふとんから出る時間」を自分で設定し、カードに記入する。 ＜学年での目安＞ - 低学年 ９時半 - 中学年 ９時半から１０時 - 高学年 １０時から１０時半 ・学校に登校したあと、昨日の夜ふとんに入った時刻と今朝起きた時刻をカードに記入し、自分で立てた目標と比べる。 ・低学年は就寝時間、朝ご飯、洗顔、歯磨きをチェックする。 ・高学年（３年生以上）は就寝時間、朝ご飯、歯磨きをチェックする。 ・低学年はできたら○を付け、○の数を記録する。今日の気分を顔の絵で表す。 ・高学年は×○◎をつけ、それぞれの記号に０点１点２点を割り振って、合計点で評価する。 ・低学年は保護者からコメントをもらい担任に提出して終了となる。 ・高学年は、結果を振り返り、自分で気をつけたいことを記入して担任に提出する。 ・結果は、保健便り等で児童・保護者に知らせる。また、生活指導や保健指導の資料とする。
地域団体等との連携	（ 有 ・ 無 ）
参 考 資 料	まいにちげんきカード

まいにちげんきカード <9月>

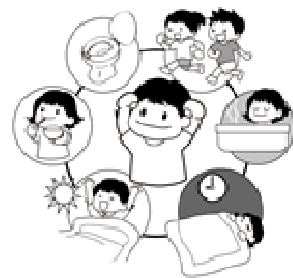


目標	ふとんに入る時間	時	分
	ふとんからでる時間	時	分

年 組

		記入例	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)
きのう の夜	①夜のはみがきをしましたか ていねいにできた ◎ できた ○ できなかった ×	◎					
	②何時にねましたか	10:00	:	:	:	:	:
	もくひょうの時間に自分でねた ◎ いわれてねた ○ できなかった ×	○					
きょう の朝	③何時におきましたか	7:00	:	:	:	:	:
	もくひょうの時間に自分でおきた ◎ いわれておきた ○ できなかった ×	×					
	④朝ごはんをたべましたか たべた ◎ たべなかった ×	◎					
	⑤朝のはみがきをしましたか ていねいにできた ◎ できた ○ できなかった ×	◎					
合計点数 ◎は2点 ○は1点 ×は0点		7 点	点	点	点	点	点
		10点中	10点中	10点中	10点中	10点中	10点中
じぶんの生活をふりかえりましょう これからどのようなことを気をつけたいですか						合計	
						50	

まいにちげんきカード



ねん くみ

できたものには○、できなかったことには×をつけます

ふとんにはいるじかん じ ふん ふとんからでるじかん じ ふん		9 月				
		4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)
きのうの よる	① ねるまえに はみがきをしま したか					
	② 9 じまでに ねましたか					
きょうの あさ	③ あさごはんを たべましたか					
	④ かおを あらいましたか					
	⑤ はみがきを しましたか					
○のかず (0～5 こ)		こ	こ	こ	こ	こ
きょうのきぶんはどのかお？ ○ ○ ○						
おうちの方から 						

※おうちの方へ お子さんへのアドバイスや励ましなど、ふりかえり欄にご記入ください。

令和5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カード
実 施 機 関	金沢市立湯涌小学校・金沢市立芝原中学校
対 象	全学年
期 間	6月と12月（各1週間）
目 的	自分の生活の様子を継続して記録することを通して、よい点や改善点を見つけ、よりよい生活リズムへつなげる手だてとする。
内 容	・起床時刻と就寝時刻、メディア機器の使用時間（クロムブック等学習で使用する時間を除く）の目標を立てる。 ・上記の項目に加え、朝食喫食の有無や1日のがんばり度を1週間記録する。 ・1週間を振り返り、自分の生活の様子から良い点や改善すべき点を考え、より良い生活習慣へと繋げられるようにする。また保護者にも見ってもらうことで、家庭と協力して取り組むことができるようにする。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	① 生活リズムチェックカード6月 ② 生活リズムチェックカード12月

令和５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	「毎日、早起きリズムの ABC～よい睡眠をとるために～」学校保健委員会での取り組みから
実施機関	金沢市立内川中学校
対 象	全学年
期 間	12 月
目 的	基本的生活習慣のアンケートや1日の生活記録カードの結果から分析を行い問題点を明らかにして、学校保健委員会で学校医等の専門家のアドバイスをもらうことで個々の生活リズムの向上を図る。
内 容	① 学校保健委員会開催にあたり、事前に中学生の生活習慣アンケートと1日の生活記録カードで実態を把握した。あわせて、夜9時以降寝る前の時間帯でメディアとの関わりを調査した。 ② 保護者参加も促し中学生全員参加の学校保健委員会を開催し、参加者が学校医へ睡眠や生活リズムに関する質問と今後のアドバイスをもらう。参加した中学生は学習後、個々の生活目標カードを記入した。 ③ 学校保健委員会後、話し合いの内容等をテーマにした保健だよりを発行し、規則正しい生活リズムの大切さを周知した。 ④ 保健だより発行とあわせて、小中併設校のため、中学生の保健体育委員会メンバーが小学校の各クラスへ出向き、学校保健委員会で学習した内容を伝達するとともに、冬を元気に乗り越えるために正しい生活リズムの継続を心がける項目を紹介し、小学生にも各自のめあてカードを記入してもらった。 ⑤ 小中学生、個々のめあてカードを校内に掲示し、生活リズムの向上を目指した。
地域団体等との連携	有 ・ 無) 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の参加
参 考 資 料	生活チェック表 学校保健委員会資料 各自のめあてカード

テーマ「毎日、早起きリズムのABC！ ～よい睡眠をとるために～」

朝の目覚めはいいですか？日中は眠くないですか？生活習慣を振り返ってみよう

＜A君の生活をチェックしよう＞ 年 名前（ ）

中学2年のA君は、毎日、このような生活を送っています。

時間		生活内容	
－6時	－	↑ ↓ 起床し朝食を食べずに登校（遅刻をして登校）	
－7時	－		
－8時	－		
－9時	－		
－10時	－	↑ ↓ 学校	
－11時	－		
－12時	－		
－13時	－		
－14時	－	↑ ↓ 帰宅し、すぐにおやつを食べながらゲームを2時間する。 ↓ (おやつ:クッキー、ドーナツ、ポテトチップス)	
－15時	－		
－16時	－		
－17時	－		
－18時	－	↓ 夕食（ごはん、焼きそば、ハンバーグ、コーラー）	
－19時	－	入浴	
－20時	－	寝ながらテレビを見る。	
－21時	－	夜食を食べながら勉強をする。（夜食：カップラーメン）	
－22時	－	↓ お布団に入りながら、携帯でラインをする。	
－23時	－	就寝（ウトウトしながら、ようやく寝る。）	
－ 0 時	－		
－ 1 時	－		

A君の改善したらよいと思うことを書きましょう。

- ・
- ・
- ・

12月13日（水）学校保健委員会

テーマ「毎日、早起きリズムのABC！ ～よい睡眠をとるために～」

朝の目覚めはいいですか？日中は眠くないですか？自分の生活習慣を振り返ってみよう

＜自分の生活をチェックしよう＞ 年 名前（ ）

自分は、毎日、どのような生活を送っていますか？

下記の表に、起床時刻、食事（食事内容）、間食、活動内容、就寝時刻を書きましょう。

時間	生活内容
－6時	－
－7時	－
－8時	－
－9時	－
－10時	－
－11時	－
－12時	－
－13時	－
－14時	－
－15時	－
－16時	－
－17時	－
－18時	－
－19時	－
－20時	－
－21時	－
－22時	－
－23時	－
－0時	－
－1時	－

自分の生活で良いと思うところ、改善すると思う内容を書きましょう。

- ・
- ・
- ・



*11月30日（木）までに担任へ提出してください。

令和５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～メディアにも注目編～
実 施 機 関	金沢市立紫錦台中学校
対 象	全学年
期 間	前期と後期（時期は学校の行事と照らし合わせて適切な時期に行う）
目 的	事前アンケートにより、自身の生活リズムの課題を見つけ、スケジュールを立てて、3～4日間生活リズムチェックを行い、最終日に事後アンケート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	・活動は主に生徒保健委員会が行う。集計等は養護教諭が行う。 ・生活リズムに関する事前アンケートを行い、自身の生活での課題を見つける。 ・平日の習い事のある日・ない日の生活のスケジュールを立てる。 ・生活リズムチェック（4項目）を3～4日行う。（今年度は前期4日、後期3日であった） ・生活リズムチェックの集計を行い、どれだけ向上したかを数値化する。 ・生活リズムチェック最終日に、事後アンケート（事前アンケートと同じ内容）を行い、集計し、どれだけ生活リズムが向上したかを数値化する。 ・事前・事後での変化をほけんだよりで全校生徒に知らせる。 ・生徒保健委員会の生活リズムチェックの成果と課題は、2月に開催予定の学校運営協議会でも学校保健委員会として発表し、学校医やPTAより意見を募る。募った意見はほけんだより2月号に反映し、発行する予定。
地域団体等との連携	（ 有 ） ・ 無 ） 学校運営協議会にてPTA・学校医等の意見を募る
参 考 資 料	① 後期生活リズムチェック用紙（前期は生徒作成の手書きの物なのでお送りできません）・担任の先生への説明用紙 ② ほけんだより6、7、12月号（生活リズムについての記事ありの箇所抜粋）

生活リズムチェック～メディアにも注目編 第2弾～

12月8日(金) 朝学習時実施! 冬休み前 生活リズム事前アンケート



→クロムブックでクラスルーム「R5 保健関係」に入り、「保健委員会 冬休み前 生活リズム事前アンケート」のURL をタップし、事前アンケートに答えてください。

※「R5 保健関係」のクラスルームには小中一貫教育アンケートの時に一度入っていますが、万が一まだクラスルームに入っていない人は「クラスコード」で入ってください。



冬休み前 生活リズムスケジュールとチェックをしよう!



①12月8日(金) 朝学習時実施! 平日(夕方～寝るまで)のスケジュールを計画してみよう!

★私の生活リズム目標と注意点 ※メディアとはスマホ・PC・ゲーム・テレビなどのことです。

目標: 寝る時間は… 時 分で、起きる時間は… 時 分です。メディア使用時間は… 分です。

注意点 ※メディア使用時間は勉強時を除き、120分(2時間)未満とします。

※寝る1時間前はメディアを使用をしないようにスケジュールを組みましょう。

〈平日(夕方～寝るまで)～習い事なし～〉

～書き方の例～

〈平日(夕方～寝るまで)～習い事あり～〉

②生活リズムチェックをしよう! 12/11～13の朝学習時(終礼時でも可)

できていたら○をつけましょう。	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水) 事後アンケートする
①決めた時間に寝ましたか?			
②メディア使用時間は守れましたか?			
③メディアを寝る1時間前には見ないようにできましたか?			
④朝すっきり目覚め、日中眠くなることはなかったかですか?			

※12月13日は生活リズムチェックと事後アンケートもしよう! 詳しくは下に書いてあるよ!

12月13日(水) 朝学習時実施! 冬休み前 生活リズム事後アンケート



→クロムブックでクラスルーム「R5 保健関係」に入り、「保健委員会 冬休み前 生活リズム事後アンケート」のURL をタップし、事後アンケートに答えてください。

担任の先生方へ

後期保健委員会活動 「生活リズムチェック～メディアにも注目編 第2弾～」に関するお願い

～目的～

去年の紫錦台中のデータでは、平日勉強以外でのメディア使用時間が**1時間以上**と答えた人が、中1から中3までの**全学年で60%以上**でした。休日ともなると、勉強以外でのメディア使用時間は**2時間以上が全学年で50%を超えて**いました。メディア使用時間が長ければ長いほど就寝時間が遅くなり、睡眠時間も十分に確保できていないという課題が紫錦台中にはあるため、前期保健委員会が行っていた生活リズムチェック第2弾を行います。

前期は実施前後で睡眠時間が増えて、メディア使用時間が減少し、効果は得られていたが、「**メディアを寝る1時間前に使用しない**」ことがあまりできていなかったため、改善するために、寝る前の長時間のメディアの使用は睡眠の質が下がり、日中の睡魔・集中力にも影響することを意識させていく。

～実施日時～

12月8日（金）朝学習時→事前アンケート（クロムブック使用）と個人スケジュールを立てる

12月11日（月）～12月13日（水）朝学習時（または終礼時）→生活リズムチェック

※12月13日は事後アンケート（クロムブック使用）もお願いします。

～生活リズムアンケート実施までのスケジュール（保健委員の動き）～

12月7日（木）給食時放送にて生活リズムチェックが始まることを説明（委員長：3-1 松久）

生活リズムアンケート用紙（クラス全員分）と集計表（クラスに1枚）を各クラス保健委員が昼休み保健室に取りに来る。

↓

12月8日（金）朝学習時に事前アンケート（クロムブック使用）とスケジュール設定

プリントは（保健委員配布・回収）

12月11日（月）～12月13日（水）の3日間生活リズムチェック実施（基本朝学習時に行う。）

毎回保健委員が朝学習時に配布・回収・集計する。

※最終日12月13日は事後アンケート（クロムブック使用）もする。

↓

12月13日の放課後、集計表を完成させて、生活リズムアンケート全員分と集計表を保健室に提出。

～担任の先生方へ～

基本的には保健委員が主体となって行います。（上記スケジュール説明予定）

朝学習時のお時間ないときですが、生活リズムをよりよくするために、ご協力お願い致します。

（終礼時の方が都合が良い場合は保健委員に言って終礼時に行わせてください。）

生徒に配布する生活リズムチェック用紙は裏面にあります。ご参照ください。

保健委員会による生活リズムチェック速報！

全校の皆さん、保健委員会主催の5月30日～6月2日に実施した生活リズムチェックのご協力ありがとうございました。特に今回はメディアの使用にも着目した生活リズムチェックでしたが、皆さんメディアの使用目標時間はきちんと守れましたか？生活リズムチェックで紫錦台中学校の生活リズムについて改善できたところ・もっとみんなに頑張してほしいところをお伝えします。

改善できたところ！

ほとんどのクラスで…

- ・就寝時刻が早くなりました！
 - ・メディアの使用時間が減りました！
- 生活リズムが整ってきていて素晴らしいです！続けていきましょう！



もっと頑張
るところ！



・メディアの使用目標時間が3時間以上と長い人はもう少し短く設定すること。

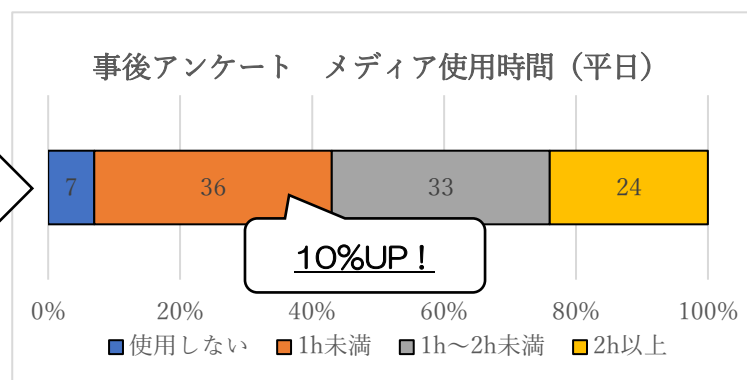
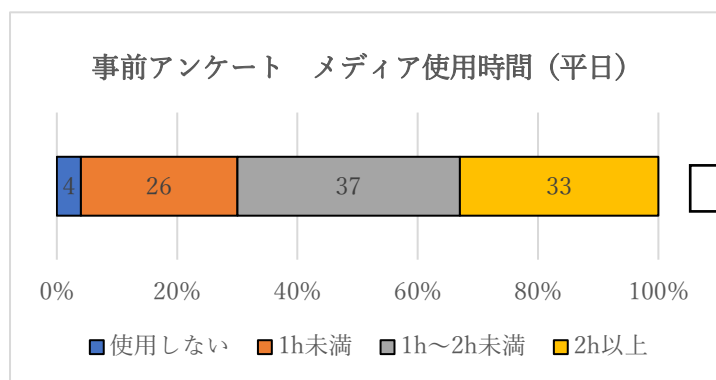
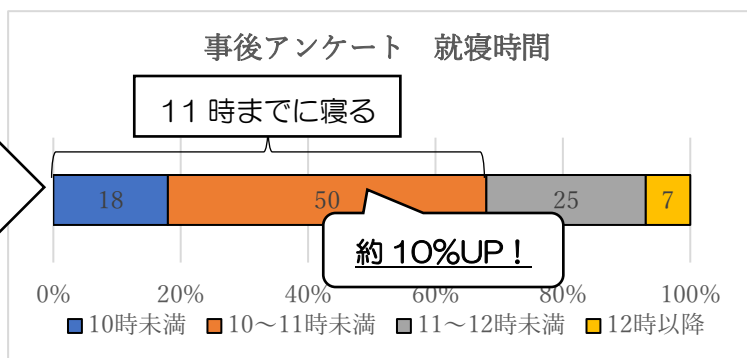
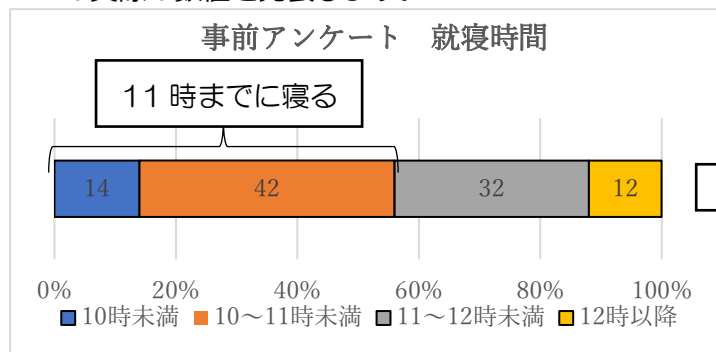
・寝る1時間前にメディアを使用しないことがあまりできていなかったこと。

自身の健康のためにも、メディアとの付き合い方を見直せるといいですね！



保健委員会生活リズムアンケート～メディアにも注目編～結果を発表します！

5月末から6月始めにかけて、保健委員会主催で生活リズムチェックとアンケートを行いました。皆さんご協力ありがとうございます。6月のほけんだよりには速報として、皆さんに生活リズムチェックで紫錦台中学校の生活リズムについて改善できたところ・もっとみんなに頑張ってほしいところをお伝えしました。今回は、事前・事後アンケートで、生活リズムがどう変化したのかをみてもらうために、全校での就寝時間とメディア使用時間の実際の数値を発表します。



結果、生活リズムチェック実施前後で・・・

・就寝時間は11時までに寝る人が約10%増加！ ・メディア使用1時間未満の人が10%増加！

夏休みに入っても、毎日規則正しい生活をするのが原則です。不規則な生活や食事を抜くことは、夏バテや熱中症になりやすく、感染症にもかかりやすくなります。様々な誘惑に負けず、自己管理のできる中学生として夏休みを過ごしてください。

冬休みも規則正しい生活リズムを意識して過ごしまし



今年の残りも後2週間ほどになりました。そして、皆さんには冬休みが始まります。冬休みを健康に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」がとても大切です。

冬休みは自由な時間が増えて…

→ 「ゲームやスマホが止められない！」

「勉強しないと…」

→ 就寝・起床時間が遅くなる

⇒ 休み明け「頭がぼーっとする・体がだるい・集中力が落ちる」などの体の不調の原因に…



乱れた生活リズムは戻るまでに倍の期間が必要！

睡眠の効果

① 心・体・脳の回復と成長

② 日中の集中力アップ



寝る直前までメディアを見ると…

① 寝付きが悪くなる

② 朝起きづらくなる など

→ 睡眠の質が低下する

寝る1時間前にはメディアは見ないようにしよう！

保健委員会が12月11日～13日に実施した生活リズムチェックどうでしたか？自分の生活をよりよくして、睡眠時間やメディアとの付き合い方の見直しはしっかりできたでしょうか？

もうすぐ冬休みが始まります。休み明けも元気に過ごすため、休みが始まる前に、自分の生活リズムを整えてから、冬休みを迎えましょう。

今年の冬休みは…

★就寝時間 時 分

★起床時間 時 分

⇒睡眠時間 時間 分

★メディア使用時間

1日あたり 時間まで

夜 時には電源を切る



心と体を元気に！早寝・早起きのコツ↓

- ☐ 毎日規則正しい時間に起きて、朝の光を浴びる
- ☐ 朝食で脳のエネルギー補給
- ☐ 日中の運動と自然光で昼夜にメリハリをつける
- ☐ 入浴は就寝の1時間前には入り終える
- ☐ 寝る1時間前に明るい光（テレビやスマホ）を見ない
- ☐ 毎日規則正しい時間に寝床に入る

受験生も必見！
勉強効率UP

