

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	基本的生活習慣の確立と家族の会話の充実
実 施 機 関	羽咋市立羽咋小学校・羽咋小学校 PTA
対 象	全校児童
期 間	通年
目 的	基本的生活習慣の確立のため
内 容	○学校主体の活動 ・学習・生活チェックカードの実施（４月・６月・９月・１１月・１月の年５回、それぞれ５日間ずつ、保護者の協力を得て「元気」「根気」「やる気」のチェックを行う。） ・家の人からのメッセージを学年通信に掲載することにより、よりよい生活習慣の広まりを図る。 ○PTA主体の活動 ・NOテレビ・NOゲームDAYの取組（夏休みに６日間、冬休みに２日間、保護者の協力を得て取組を行う。取組は、一番厳しいＡコース「１日テレビを見ない。ゲームをしない。」から、一番ゆるやかなＥコース「夕食中はテレビを見ない。」まで５コースあり、各家庭で選択する。） ・結果を各家庭に配布することにより、NOテレビ・NOゲームの取組を通した家族の会話の充実を図る。
地域団体等との連携	（ 有 ・ ☒ 無 ）
参 考 資 料	なし

「学習・生活チェックカード」の取り組み

新学期がはじまりました。元気いっぱいの新入生を迎えて、学校は活気に満ちています。子どもたち一人一人に、この1年、有意義な学校生活を送ってもらうために、落ち着いた学習・生活環境をつくり、「学びの姿勢」の定着を図っていきたいと考えています。そこで、今年度1回目のチェックカードを実施いたします。子どもたちが、自分の「学びの姿勢」を確かめ、その意識を高めていく機会にしたいと思います。ご家庭のご理解とご協力をお願い致します。

☆ 実施期間は次の通りです。

5/8（月）～12日（金）の5日間

☆ 今年度も、年5回全学年共通の項目で実施します。

（5月，7月，9月，11月，1月）



◇ 守れたら○を，守れなかったら×を書きましょう。

「就寝・起床の時刻」をご家庭で相談されて記入して下さい。

（起床は6:30まで，就寝は21:30までにしましょう。）

◇ 家庭学習時間の設定については，

「低 30分 中 45分 高 60分」以上（読書を除く）です。

◇ 全部終わったら「家の人からのメッセージ」を書いて下さい。

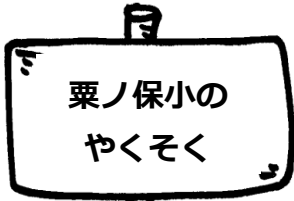
令和５年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	羽咋市
-------	-----

事 業 名	ひまわり生活・学習チェック
実 施 機 関	羽咋市立栗ノ保小学校
対 象	小学校１年～６年
期 間	令和５年４月～令和６年３月
目 的	規則正しい生活習慣を身に付ける。
内 容	規則正しい生活習慣を身に付けるため、毎月一週間「ひまわり生活・学習チェック表」に取り組み、その結果を集計する。 具体的な項目としては、規則正しい生活（早起き、朝ごはん、あいさつ、お手伝い、早寝、テレビ・ゲームの時間）と栗ノ保小の約束（宿題、勉強時間、整頓、忘れ物、読書）があり、○×を記入して一週間チェックする。最後に、自分のふり返りをしたり、家の人からのコメントをもらったりして、より効果の高いものとする。 また、生活リズムにおいて重要な「早寝・早起き・朝ごはん」については、学期ごとに各学年の集計結果を保護者にお知らせする。結果からも成果が上げられるように保護者への協力を呼びかける。 <感 想> （児童）先月は、早起きのできない日があったけれど、今月はすべて○になったので良かったです。 （家の人）毎日、早寝早起きに頑張ることができましたね。朝ごはんもしっかり食べて学校に行くことができたと思います。 （先生）早寝早起きなどの規則正しい生活が、学習での集中力につながっていますね。
地域団体等との連携	（ 有 ・ 無 ）
参 考 資 料	①ひまわり生活・学習チェック表 ②保護者向けお便り

ひまわり生活・学習チェック

年 ()



- ① 家に帰ってすぐに始める。先生から出された「宿題」を先にして、めあての時間まで予習や復習をする。
- ② まわりを整えて、正しい姿勢で、集中して取り組む。
- ③ 次の日の準備をする。(えんぴつ 時間割 宿題 持ち物)
- ④ 読書は1日10分以上を目指す。



★できたら○，できなかったら×をつけよう。勉強したことを家の人にみせて，サインをもらおう。

月	きそく正しい生活						栗ノ保小のやくそく					家の人のサイン	先生のサイン	
	早おき 時	朝ごはん	あいさつ () 人に	自分から おてつだい	早ね 時	テレビ・ゲーム などの時間	① しゅくだい	勉強した時間	② まわりを ととのえて	③ 忘れ物なし	④ 読書			
日 (月)	目安は 6:30まで			目安は 低学年は 9:00 中学年は 9:30 高学年は 10:00 まで		テレビは 1日60分まで ゲームも 1日60分まで						時間を記入します。		
日 (火)														
日 (水)														
日 (木)														
日 (金)														
日 (土)														
日 (日)														
集計	○は こ	○は こ	○は こ	○は こ	○は こ	平均	○は こ	合計 分	○は こ	○は こ	合計 分			

自分で目標を決めて、その人数以上の人に先あいさつができれば○をつけます。

金曜に宿題が全て終われば、土日にも○をつけます。その分自学をがんばります。

「土日に出かける予定で勉強ができない」なら、その分の学習時間を別日に割り振って、その時間の分を勉強するといいですね。

わたしのとりくむ おてつだいは、

週の初めに決めます。毎日取り組めるお手伝いにする
とよいですね。

です。

自分のふりかえり

家の人から

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	生活チェックウィーク
実 施 機 関	羽咋市立瑞穂小学校
対 象	全校児童
期 間	年間８回，一週間取り組んでいる。
目 的	心身の健康を保つために児童に規則正しい生活習慣を身に付ける。
内 容	本校では，子どもたちが健やかに学校生活を送り，学習に集中するためには，生活習慣の定着が大切であると考え，定期的に「生活チェックウィーク」を設け，全校で生活チェックシートに取り組んでいる。 毎回，「早寝・早起き」，「あいさつ」，「読書」，「家庭学習」の４つの項目に取り組んでいる。また，規則正しい生活習慣を身に付けてもらうため，ご家庭にも協力をお願いして取り組んでいる。 取り組み期間は，学期に２～３回と長期休みに１回ずつの計８回実施している。基本的に１週間を通して取り組み，その結果をスプレッドシートに集計している。また，次回の「みずほっ子生活だより」に前回の結果を表にして載せる。そうすることで，保護者の方に自分の子どもの生活習慣がどうだったかを振り返る機会をもてるようにすると同時に、学校でも声かけをすることで，基本的な生活習慣が身につくようにしている。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	生活チェックシート・みずほっ子生活だより(11月と夏休みのもの)

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	生活点検表
実 施 機 関	羽咋市立西北台小学校
対 象	全学年
期 間	５月１５日～２１日　　９月１１日～１７日
目 的	基本的な生活習慣を見直し、親子で改善を図る。
内 容	●「生活点検表」を用いて、子どもが保護者と一緒に、就寝時刻や歯みがきなど基本的な生活習慣についてチェックする。 ●PTA 研修委員会だよりで、集計結果を周知し、家庭でのルールを決め、生活改善に取り組むことを推奨する。
地域団体等 との連携	(有 ・ ☒ 無)
参 考 資 料	なし

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	ノーチャイム
実 施 機 関	羽咋市立邑知小学校
対 象	全校児童
期 間	年間を通じて
目 的	・ 児童自ら考えて行動する力をつける。 ・ 時計を見ながら時間を確認し、決められた時間通りに活動する。
内 容	・ 従来のチャイムを廃止し、すべての時間をノーチャイムで過ごす。 ・ 児童は、時計を見ながら見通しを持ちながら活動し、日課表に従って行動する。 ・ 教師に指示されなくても、児童同士が声をかけながら、考えて行動する。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	特になし。

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	生活リズムチェック
実 施 機 関	羽咋市立羽咋中学校
対 象	全学年
期 間	学期１回、夏休み
目 的	生活リズムチェックを定期的に実施することで自分の生活を振り返り、生活習慣の見直しを図る。
内 容	・生徒保健委員会から「生活リズムチェック」のフォームを送信し、各自で就寝時間や起床時間、情報端末を使用している時間等をチェックさせる。 ・就寝時間が遅い生徒が多いので、その原因については具体的に記入させるなど生活習慣を見直す機会としている。 ・アンケートの集計結果を放送・掲示物・保健通信等で生徒に周知するとともに、規則正しい生活を継続していくことを指導する。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	邑中ネット憲章強化週間
実 施 機 関	羽咋市立邑知中学校
対 象	全学年
期 間	学期ごとに１週間
目 的	生徒が１週間のインターネットの利用時間を記録し、振り返りをしたり、振り返りの内容を全校で共有したりすることで、各々の生活リズムの向上を図る。
内 容	●生活委員会が主体となり、学期ごとに１週間「邑中ネット強化週間」を設け娯楽目的での家庭でのインターネットの利用時間を記入し、最終日に生徒一人一人が振り返りを記入する。 ●振り返りの中で共有した方がよいものを、全校生徒が集まり実施される、委員会発表の時などに生活委員会が紹介する。 補足 通知表渡しの際に、邑中ネット憲章の家庭掲示用のお便りを保護者に渡しており、家庭でもインターネットの利用について意識したり、親子で話し合ったりすることを呼びかけている。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	①家庭掲示用邑中ネット憲章

【邑中ネット憲章】

家庭掲示用

- 1 条 使用時間は平日 1 時間、休日 2 時間までにしよう
- 2 条 ネット上に個人情報をのせないようにしよう
- 3 条 使用する端末にフィルタリング設定をして自分の身を守ろう
- 4 条 月に 1 日以上ノーネットデーをつくらう
- 5 条 週に 1 回ネット憲章を守れたか親子で確認しよう

**毎月 15 日は
全校一斉ノーネットデー**

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	羽咋市
-------	-----

事 業 名	家族ふれあいカード
実 施 機 関	羽咋市家庭教育推進協議会 児童部会・生徒部会
対 象	市内小中学校の全児童・生徒
期 間	６月の第３日曜日
目 的	家族がふれあう中で、基本的生活習慣を確立する。
内 容	・「家庭の日」（６月第３日曜日、あるいは各家庭で都合のつく日（第３日曜日の１週間前後））に、「ノーテレビ・ノーゲームデー」（一定の時間でも可）とし、家族一緒に遊び・運動・食事・手伝い・会話などを通して、家族で楽しい一日を過ごす。 ・家族ふれあいカードにその内容及び家族の感想を記入する。 ・家族がふれあう中で、ノーテレビ・ノーゲームデーの取組を通して、基本的生活習慣を確立していく。 ・７月以降はカードの記入はないが、毎月第３日曜日に家族でふれあい活動に取り組んでもらえるよう呼びかける。
地域団体等との連携	（ 有 ・ ㊫ ）
参 考 資 料	家族ふれあいカード

市町における取組事例

市 町 名	羽咋市
-------	-----

事 業 名	あいさつ運動及び啓発カード入りポケットティッシュの配布
実 施 機 関	羽咋市家庭教育推進協議会 生徒部会・少年育成部会
対 象	羽咋駅を利用する主に中高生
期 間	6 月～1 1 月（1 1 回）
目 的	規則正しい生活リズムを身に付ける。
内 容	・朝 7～8 時の時間帯に、あいさつ運動の声かけをしながら、羽咋駅東口・西口を利用する主に中高生を対象に、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムに関する啓発カード入りポケットティッシュを配布する。啓発カードは十数種類の中の一つ。 ・啓発カードを目にすることにより、中高生が規則正しい生活リズムを身に付けられるようにする。
地域団体等 との連携	（ 有 ） ・ 無 ）
参 考 資 料	「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムに関する啓発カード