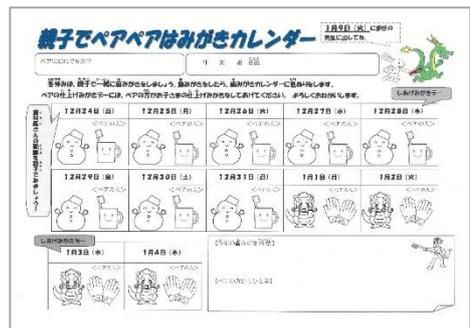


令和5年度子どもの生活リズム向上推進事業  
市町における取組事例

市 町 名	七尾市
-------	-----

事 業 名	親子でペアペア歯みがきカレンダー
実施機関	七尾市立小丸山小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み・冬休み
目 的	親子で楽しくふれ合いながら、歯みがきの大切さや歯や口の健康について考える機会にしてもらう
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜寝る前の歯みがきを親子で行う</li> <li>・歯みがきをしたら親子で歯みがきカレンダーに色塗りをする</li> <li>・学校歯科医による歯みがき指導の動画を親子で視聴し、ていねいな歯のみがき方を学び、日頃の歯みがきに役立ててもらおう（学校のホームページに期間限定でアップする）</li> <li>・日を指定して、ペアの方に仕上げみがきをしてもらう</li> <li>・一緒に歯をみがいたり、仕上げみがきをしてもらうときに、ペアの方に子どもの歯みがきの様子や口の中の健康状態を見てもらう</li> <li>・夏休みには、4～6年生を対象に歯の染め出し検査をペアの方にしてもらった</li> </ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 ) 学校歯科医
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	早起き週間の取組
実施機関	七尾市立山王小学校
対 象	全学年
期 間	2学期初め
目 的	2学期の初めに、生活リズムを取り戻す
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 夏休み明けに、各教室で生活習慣について考える。</li><li>・ 「早起習慣の取組について」を配付し、親子で話し合う。</li><li>・ 「『ねむいぜ〜』を進化させよう！」に取り組む。6日間の生活について、親子で確認しながら記録する。</li><li>・ 生活リズムについて親子で振り返る。</li><li>・ 学校に提出し、学校で振り返りをする。</li><li>・ 結果に応じて、学級での指導や全校への指導を行う。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ (無) )
参考資料	①早起き週間の取組について ②「ねむいぜ〜」を進化させよう！

保護者様

七尾市立山王小学校

## 早起き週間の取組について

日ごろから、学校教育活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、新学期がはじまり、本格的な秋に向かおうとしています。秋は、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、実りの秋と言われ、落ち着いて学校生活に取り組むことができる季節です。子どもたちには健康的な生活習慣を身につけ、自分の持てる力を思う存分生かしてほしいと思っています。そのためには、出来るだけ早く夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに切り替える必要があります。

また、生活のリズムを安定させるためには、時間のゆとりが必要です。特に食事・排便のリズムを作るために朝のゆとりの時間を大切にしたいと考え、早起きの取組を行いたいと思います。取組の方法は以下の通りです。子どもたちが、すっきり起きて勉強や運動に力を発揮することができるように、ご家族ぐるみでご協力くださいますようお願いいたします。

### 【方法】

- ① 「早起きをがんばるぞー」と気合を入れる。
- ② 朝起きたら、表にポイントを書く。 9月7日(木)～12日(火)

ポイント	
◆6時30分までに起きたら	20ポイント
◆7時までに起きたら	10ポイント
◆7時をすぎて起きたら	2ポイント
<u>自分で起きることができたらプラス</u>	<u>10ポイント</u>
(お家の人に起こされずに起きることができた)	
◆「おやすみ」「おはよう」を家族に言う	2ポイント



「ねむいぜー」

- ③ 各家庭でポイントの合計をして記入する。  
\*合計が100ポイントを超えると「はやおっキー」に、150ポイントを超えると「スーパーはやおっキー」に進化させることができる。
- ④ 6日間取り組んでみた振り返りや感想を書く。
- ⑤ 家の人に一言、またはサインを書いてもらう。
- ⑥ 9月15日(金)までに学校へ持ってくる。

しんか

# 「ねむいぜ～」を進化させよう！

ねん ぐみ ばん なまえ  
年 組 番 名前



ねむいぜー

たいへんだ!!朝ねぼうが得意なモンスター「ねむいぜ～」がやってきた。このままでは、布団から出られずに「おねぼうさん」になってしまうよ。みんなの力で、「はやおっきー」に進化させよう。合計ポイントが100をこえると「はやおっきー」に、150をこえると「スーパーはやおっきー」に進化できるよ。

チャレンジする日	時間ポイント	ボーナスポイント	
		自分で起きる	あいさつ
9月 7日(木)			
9月 8日(金)			
9月 9日(土)			
9月10日(日)			
9月11日(月)			
9月12日(火)			
合計			

## 【時間ポイント】

6時30分までに起きた 20ポイント

7時までに起きた 10ポイント

7時をすぎて起きた 2ポイント

## 【ボーナスポイント】

自分で起きることができた 10ポイント

## 【あいさつポイント】

家族に「おやすみ」「おはよう」の両方のあいさつをしたら1日2ポイントがもらえます。

時間ポイント合計 + ボーナスポイント合計 + あいさつポイント合計

	+		+		=	
--	---	--	---	--	---	--

【ふりかえり、感想を書きましょう】

【お家の方から一言またはサイン】

- ◆ポイントを計算してみよう。(計算がむずかしい場合は、お家の人に手伝ってもらってね)
- ◆ポイントが100をこえると、進化キャラクターのシールがもらえるよ。
- ◆しめきり → この紙を9月15日(金)までに学校へ出しましょう。

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	七尾市
事 業 名	天神っ子 HEALTH LIFE プロジェクト～家族とともに～
実施機関	七尾市立天神山小学校
対 象	全学年
期 間	1. 長期休暇中（夏休み・冬休み） 2. 毎週火曜日と長期休暇明け1週間 3. 身体計測時 4. 年2回
目 的	学校と家庭が連携し、健康で自立した生活を送るろうとする意欲や態度を身につける。
内 容	<p>1. 健康生活カレンダー 長期休暇中、親子で目標を立て、睡眠・起床・メディアの時間・朝ごはん・夜歯みがきについて10日間の取組。 「睡眠カレンダー」をつけることで意識化。 冬休みは、運動不足解消の為、上記項目に運動の項目をプラス。</p> <p>2. 健康生活調べ 毎週火曜日、児童保健給食委員会が健康生活調べを実施し、放送で啓発。 長期休暇明けの1週間を「生活リズム立て直し強化週間」として学級で生活チェックを実施し指導。</p> <p>3. 保健指導 長期休暇後の身体計測時に「健康生活カレンダー」を使用した保健指導実施。</p> <p>4. 生活習慣アンケート 5月と10月に生活習慣アンケートをFormsで実施。結果を全職員で共有。全体・個別指導に活用。</p> <p>5. その他 アンケート結果や指導内容等を保健だよりに掲載し、発行し配付。</p>
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	早起き週間 メディアコントロールの取組
実 施 機 関	七尾市立朝日小学校
対 象	全学年
期 間	早起き週間：夏休み明け・冬休み明け メディアコントロールの取組：年間9回
目 的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝のスタートの大切さを理解し、生活リズムの向上を図る。</li> <li>・メディアとの上手な付き合い方を身につけさせる。</li> </ul>
内 容	<p>早起き週間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が保護者と一緒に起床時間によって決まるポイントをシートに記入していく。</li> <li>・取組方法や生活リズムを整える大切さ（特に睡眠）を啓発する保健指導資料をPPTで作成し、各クラスで視聴する。また、お便りを発行する。</li> <li>・早起きをテーマにしたキャラクターを募り、「進化シール」を作成し、早起きの目標を達成した児童に配付することで意欲につなげる。</li> <li>・全校児童が取り組んだ結果を成果物に表すことで、達成感を味わい取組を継続していくことを推奨する。</li> <li>・保護者に取組結果を保健だよりで知らせ、規則正しい生活習慣を継続していくことを推進する。</li> </ul> <p>メディアコントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メディアレベルを4段階設定し、自分に合ったレベルで取り組む。</li> <li>・レベル達成者には、「進化シール」を配付して意欲につなげる。</li> <li>・保護者に取組結果を保健だよりで、取組の工夫例をメディアコントロールシートに添付してお知らせする。</li> <li>・メディアの使用状況をふり返ることでメディアとの上手な付き合い方を考える。</li> </ul>
連 携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ・ <input type="radio"/> 無 ) 学校三師、PTA 会長
参 考 資 料	<ul style="list-style-type: none"> <li>①早起き週間取組シート・保護者向け案内</li> <li>②メディアコントロールシート</li> </ul>

ねん 年    くみ 組    ばん 番    なまえ 名前

おうちの人と一緒に  
読みましょう。

# メディアコントロールにチャレンジしよう!

冬休みはクリスマス、大晦日、お正月…とイベントがたくさんありますね。  
冬休み中もメディアコントロールにチャレンジしましょう。家族でチャレンジするレベルを決めて取り組み、1月9日(火)に提出してください。

メディアコントロールの日は、メディア機器(テレビ、パソコン、ゲーム機、タブレット、スマホなど)の使用をひかえて早めに寝ましょう。

達成できたら○をつけて、おうちの人にサインをもらいましょう。



## <チャレンジレベル>

- レベル1…家庭学習中はノーメディア
- レベル2…メディアをつけるのは1時間以内
- レベル3…午後から寝るまでノーメディア
- レベル4…1日中(朝～寝るまで)ノーメディア

## 今回の進化モンスターの

【春待ちとり】だよ。

ぼくのしっぽの花は、赤・ピンク・黄色に変わるんだ。メディアコントロールをがんばった君は、どの色のぼくと出会うかな?

メディアコントロールに チャレンジする日	チャレンジする レベル	達成できたら○、 できなかったら×	おうちの人 のサイン
が 月 日 ( )			

## 【ふりかえり、感想を書きましょう】

\*メディア機器の使用をひかえるために、工夫したことがあれば教えてください。



\*生活習慣に関わる取組は、目標をクリアしたら「進化シール」を配付します。

## 早起き週間の取組について

日ごろから、学校教育活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、【健康】は日々の生活習慣から作られます。子どもたちには、健康的な生活習慣を身につけ自分の持てる力を思う存分生かしてほしいと考えています。そのためには、朝のスタート(食事・排便のリズムを作る朝のゆとり)が大切だと考え、早起き週間の取組を行いたいと思います。

取組の方法は以下の通りです。子どもたちが、すっきり起きて勉強や運動に力を発揮することができるように、ご家族ぐるみでご協力くださいますようお願いいたします。

### 【期間】

9月8日(金)～9月13日(水)

### 【方法】

- ① 「早起きをがんばるぞー!」と気合を入れる。
- ② 朝起きたら、表にポイントを書く。

<b>時間ポイント</b>	
◆6時30分までに起きたら	20ポイント
◆7時までに起きたら	10ポイント
◆7時をすぎて起きたら	2ポイント
<b>ボーナスポイント</b>	
◆自分で起きることができたら (お家の人に起こされずに起きることができた)	10ポイント
◆「おやすみ」「おはよう」を家族に言う	2ポイント



「ねむいぜ〜」

- ③ 各家庭でポイントの合計をして記入する。  
\*合計が100ポイントを超えると「はやおっキー」に、150ポイントを超えると「スーパーはやおっキー」に進化させることができる。
- ④ 6日間取り組んでみた振り返りや感想を書く。
- ⑤ 家の人に一言、またはサインを書いてもらう。
- ⑥ 9月15日(金)までに学校へ持ってくる。

進化させることができたなら、進化キャラクターのシールが2枚もらえます。  
そのうち1枚のシールに名前を書いて、玄関前の箱に入れてください。  
\*朝日っ子みんなのシールを集めて元気玉を作って掲示します。

# 「ねむいぜ〜」を進化させよう

ねん ぐみ ばん なまえ  
年 組 番 名前



ねむいぜ〜

たいへんだ!!朝ねぼうが得意なモンスター「ねむいぜ〜」がやってきた。このままでは、布団から出られずに「おねぼうさん」になってしまうよ。みんなの力で、「はやおっきー」に進化させよう。合計ポイントが100をこえると「はやおっきー」に、150をこえると「すーぱーはやおっきー」に進化できるよ。

チャレンジする日	時間ポイント	ボーナスポイント	
		自分で起きる	あいさつ
9月8日(金)			
9月9日(土)			
9月10日(日)			
9月11日(月)			
9月12日(火)			
9月13日(水)			
合計			

### 時間ポイント

- 6時30分までに起きた 20ポイント
- 7時までに起きた 10ポイント
- 7時をすぎて起きた 2ポイント

### ボーナスポイント

- 自分で起きることができた 10ポイント
- 「おやすみ」「おはよう」のあいさつを家族にした 2ポイント

時間ポイント合計 + ボーナスポイント合計 + あいさつポイント合計

+  +  =

【ふりかえり、感想を書きましょう】

【お家の方から一言またはサイン】

- ◆ポイントを計算してみよう。(計算がむずかしい場合は、お家の人に手伝ってもらってね。)
- ◆ポイントが100をこえると、進化キャラクターのシールがもらえるよ。
- ◆9月15日(金)までに学校へ出しましょう。

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	七尾市
-------	-----

事 業 名	①夏休み・冬休み 生活リズムカレンダー ②メディアコントロール
実 施 機 関	七尾市立東湊小学校
対 象	1～6年生（全校児童）
期 間	①夏休みと冬休みの長期休業期間 ②毎月1～2回
目 的	①長い休み中にも健康に気をつけ規則正しい生活を送ることで、新学期をスムーズにスタートできるようにする。 ②メディアとの付き合い方を見直す。
内 容	①夏休み・冬休み 生活リズムカレンダーについて ・項目は、早寝・早起き、歯みがき、メディア ・長期休業期間中の「ねる時刻・起きる時刻」「メディアの使用時間」を保護者と相談して目標を設定し、生活リズムを崩さないように意識する。 ・最後に取り組んだ感想について児童と保護者が記入し、自分の生活習慣に関する振り返りを行い今後の意欲向上を図る。 ②メディアコントロールについて ・メディアコントロールに取り組む日、チャレンジレベルを保護者と相談して決め取り組む。 ・楽しんで取り組めるよう、チャレンジレベルをクリアすることで、モンスターを進化させるカードを記入しながら行う。
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 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	七尾市
-------	-----

事 業 名	①元気あっぷカード（メディアコントロール・早寝） ②わが家のメディアやくそくがんばりカード
実施機関	七尾市立石崎小学校
対 象	全学年
期 間	①学校行事の前日（年間6回） ②7月・12月（夏休み・冬休み前）の1週間
目 的	①メディア機器の使用について自己決定し取り組むことで、自分でメディア機器の使用をコントロールする力をつける。 ②メディア機器を使用する際の約束を家族で決めて実践し振り返ることで、児童によりよいメディア機器の使用の仕方が身につくようにする。
内 容	①学校行事（遠足，運動会，持久走大会等）の前日を「メディアコントロール・早寝の日」に設定し，メディアコントロールのレベルを自己決定し取り組む。ポイント制にし，「寝る1時間前にはメディア機器の使用をやめることができたか」「朝，自分で起きたか」をボーナスポイントとした。元気アップ（35ポイント以上）できた児童には「元気アップシール」を渡し，やる気が継続するようにしている。  ②親子でメディア機器使用に関する約束を決め，1週間取り組む。夏休みや冬休み前に実施し，長期休業中のメディア機器使用の仕方を考える機会になるようにしている。  共通：実施後，取組状況を集計した結果や児童・保護者の感想等は，生徒指導部のおたより「石崎っ子だより」やほけんだよりとして家庭へ発信した。
地域団体等との連携	（ 有 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 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	七尾市
-------	-----

事 業 名	わくらっ子生活リズムチャレンジ
実施機関	七尾市立和倉小学校
対 象	全学年
期 間	学期初めの1週間 長期休業期間
目 的	基本的な生活習慣についてカードに記録して振り返ることを通して、生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>1 学期初めの1週間の取組</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「わくらっ子がんばりカード」を用いて、早寝・早起き・朝ごはん、忘れ物、身だしなみについてチェックする。</li><li>・親子で取り組めるように、保護者のメッセージ欄を設けている。</li><li>・規則正しい生活リズムを身に付けることの重要性や工夫などを啓発するお便りを発行し、家庭の協力を得る。</li><li>・チェックリストをポイント制にして、振り返りできるようにする。</li><li>・学年ごとに結果を集計して、保健だより等で周知し、規則正しい生活を継続できるよう指導する。</li></ul> <p>2 長期休業中</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・「健康生活カレンダー」を使って、早寝・早起き・朝ごはん、メディア使用時間をチェックする。</li><li>・お便り等で啓発しながら、取組への意欲を高める。</li></ul>
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	いきいき、はまっ子「早ね・早起き・朝ごはん」
実 施 機 関	七尾市立田鶴浜小学校
対 象	全児童、保護者
期 間	①毎月5のつく日（5日、15日、25日） ②夏休み中 ③運動会前1週間、冬休み初めと終わり（各3日、計6日間）
目 的	・早ね、早起き、朝ごはんの大切さを理解し、生活習慣の向上を図る。 ・メディアとうまく付き合い、生活の質を高める。
内 容	<p>①はまっ子メディアコントロールカードの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月5のつく日は、「はまっ子メディアコントロールの日」とする。</li> <li>・家庭でメディアの使用状況を家族で確認し、メディアとの付き合い方を考える。各自が取組チャレンジレベルを決めて結果を評価する。</li> <li>・結果と併せて、メディアとの付き合い方の工夫や注意を啓発する内容の保健だよりを発行し、高学年には、学級活動で保健指導を実施する。</li> </ul> <p>②元気もりもり朝ごはんメニューコンテストの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休みの宿題として「朝ごはんメニュー」を親子で考える。</li> <li>・9月児童保健委員会と先生が審査を行い、グランプリから多種の賞で表彰する。校内に25名ほどのメニューを掲示する。</li> </ul> <p>③はまっ子ねむりのチャレンジウィークの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠講話を開催し、親子で睡眠の大切さについて考える。</li> <li>・ワークシートで「早ね」を中心に規則正しい生活リズムに取り組む。</li> </ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">無</span> )
参 考 資 料	あり (A4Word3枚) ①②③

資料①はまっ子メディアコントロールカード

**めあて** メディアとうまく付き合い、メディアの使用を自ら意識してコントロールできる人になろう  
 家族との対話やコミュニケーション、読書などを通して生活の質を高めよう

**とりにくみ ほうほう**  
**取組の方法**

- ① 家庭でのメディアの使用状況について家族で確認する。
- ② 家庭でのメディアとの付き合い方を考える。
- ③ 家族で話し合い、取組チャレンジレベルを決める。

メディアとは、テレビ・パソコン・ゲーム・スマホ・タブレットなどです。  
 各家庭で取組レベルを決めます。

- レベル1・・・家庭学習中はノーメディア  
 レベル2・・・メディアの使用は2時間以内  
 レベル3・・・帰宅後(午後)から寝るまでノーメディア  
 レベル4・・・1日中(朝から寝るまで)ノーメディア



☆はまっこのやくそく☆ 「ねる1時間前にはメディアのしやうをやめよう！」

とりにくむひ	あさおきたじかん	あさごはん品目数	よるねたじかん	チャレンジレベル	チャレンジのけっか	おうちの人のサイン
れいれい 5/5(金)	6 : 20	1234	9 : 00	3	○(か×)	はま
5/ 5(金)	:	1234	:			
5/15(月)	:	1234	:			
5/25(木)	:	1234	:			
6/ 5(月)	:	1234	:			
6/15(木)	:	1234	:			
6/25(日)	:	1234	:			
7/ 5(水)	:	1234	:			
7/15(土)	:	1234	:			

資料②元気もりもり朝ごはんメニューコンテスト

## バランスのよい朝ごはんを食べよう

～児童保健委員会が発信!家庭と連携して朝ごはんメニューを考えよう～

### ＜取組内容＞

保健委員会児童によるピアサポート活動を中心に取り組みました。本校は全校児童が一堂に食堂で給食を食べています。食堂での児童委員会からのお知らせ放送を活用して、指導を発信しました。また、宿題に家族と考える「げんきもりもり朝ごはんメニューコンテスト」を企画しました。

### ○児童保健委員会の取組

7月:児童保健委員会が朝ごはんの重要性について学習する。意見を出し合い、一人一人が全校に向けたお手紙を作成する。「朝ごはんをたべるといいこといっぱい」の掲示物を作成する。  
先生方にもお手紙作成の依頼をする。

夏休みの宿題に、「げんきもりもり朝ごはんメニューコンテスト」の応募用紙を配付する。

(歯みがきカレンダーの裏面使用)

8月:全校児童がそれぞれの家庭で、おすすめの朝ごはんメニューや家族と考案したメニューを作成する。

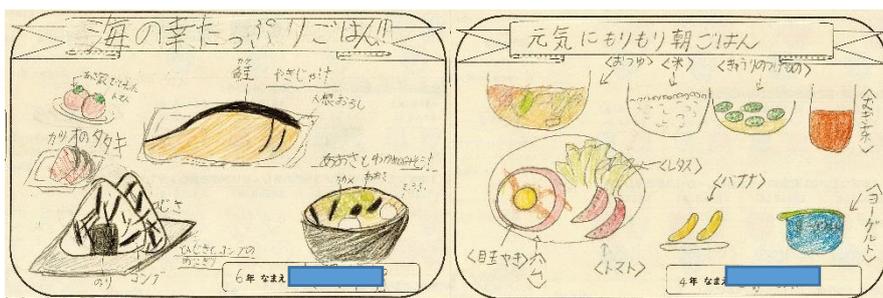
9月:食堂のお知らせ放送で、お手紙を2週間かけて紹介する。

児童保健委員会と教師で、朝ごはんメニューの審査をする。

(グランプリ、準グランプリ、栄養たっぷりで賞、おいしそうで賞等)

表彰状作成。食堂で児童保健委員会が表彰する。

廊下に表彰された献立や候補に挙がった献立を掲示する。



資料③はまっ子ねむりのチャレンジウィーク

# はまっ子ねむりのチャレンジウィーク



ねん ばん なまえ  
年 番 名前

10/10(火)提出

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	七尾市
-------	-----

事 業 名	①衛生検査 ②歯についての指導 ③歯みがきカレンダー
実施機関	七尾市立中島小学校
対 象	全学年
期 間	通年（週に1回）
目 的	清潔面を整えるための衛生習慣を身に付ける。
内 容	<p>①衛生検査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童保健委員会の活動として、週に1回、ハンカチ・ティッシュ・予備マスク、爪を確認。</li> <li>・「いきなり衛生検査」を月に一回実施し、定着を推進。</li> <li>・意識向上に向け、学級ごとの集計結果と各学級の良い点を発表。</li> <li>・保健室前に各学級の結果を掲示し、啓発・意欲向上の推進。</li> </ul> <p>②歯についての指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・養護助教諭による「歯と口の健康」の保健指導と学校栄養職員による「歯によい食べ物」の栄養指導を実施。保健だよりを通じて家庭に発信。親子で歯の染め出しチェックと、児童の感想に対する保護者からのコメントの取組を実施。</li> <li>・全校集会で保健委員会による歯に関するクイズを実施。</li> <li>・「全国小学生はみがき大会」に参加。（5年生）</li> </ul> <p>③歯みがきカレンダー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長期休み中、毎日の歯みがきについて記録。家庭での歯と口の健康の意識向上と親子の会話増進に向け、冬休みは親子で一緒に歯みがきをする日を設定。</li> </ul>
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	①早起き週間 ②健康生活カレンダー ③メディアコントロールの日 ④エチケット検査
実施機関	七尾市立能登島小学校
対 象	全学年
期 間	①学期3回（GW後、夏休み後、冬休み後）②夏休み・冬休み期間 ③毎月10日、20日 ④毎週水曜日
目 的	生活リズムの安定のためには時間のゆとりが大切であり、特に食事・ 排便のリズムを作るためにも朝のゆとりを大切にしていけることを目的 とする。 メディアの使用に関し、家庭で振り返る機会とする。 身だしなみを整えることで気持ちの良い学校生活を送ることを目的と する。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6日間の早起き週間を設定し、起きた時間に応じてポイントが付与され、設定ポイントを超えると、学校のキャラクターが進化する。</li> <li>● 取組終了後には、集計結果をほけんだよりで周知するとともに、さらに規則正しい生活を継続していくことを推奨する。</li> <li>● 6月に歯みがきカレンダー、夏休みと冬休み期間に健康生活カレンダーの取組をし、パーフェクト達成者にごほうびシールを付与。</li> <li>● 毎月メディアコントロールの日を設定し、家族で取組レベルを決め、達成者にはシールを付与。最高レベル（レベル4、鬼レベル）達成者にはさらに達成シールを付与。</li> <li>● 毎週水曜日の朝自習時間にエチケット検査を実施。長休みに委員会児童が結果を集計し、昼の放送で結果をお知らせ。また、毎学期ごとに花丸貯めよう大作戦を実施。</li> </ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参 考 資 料	

# 生活習慣の確立を目指した取組

- ・歯みがきカレンダーの実施（6月）
- ・健康生活カレンダーの実施（夏休み・冬休み）前半：歯みがき、後半：生活リズム
- ・早起き週間の取組（学期3回）

（1回目：大型連休後、2回目：夏休み明け  
3回目：冬休み明け）

## 各学年の達成率

	1回目	2回目
1年	83%	75%
2年	92%	85%
3年	80%	87%
4年	94%	94%
5年	100%	100%
6年	84%	84%
全校	89%	88%

早起きの習慣が身についていない児童が数名見られる。家庭との連携が必要と感じる。

- ・メディアコントロールの取組

毎月10日、20日を能登島っ子メディアコントロールの日と設定し、無理のない範囲で取組レベルを決定し、実践する。

生活習慣に関する取組は目標等達成すると進化シールをもらうことができるので、楽しみながら取組を行っている。

はやお しょうかん 「のっしー」を しんか 進化させよう!

大変だ! 邪魔坊が得意なモンスターの「ねむいぜー」がやっつけたぞ! このままでは、のっしーが布田から出られずに「おねぼうさん」になってしまうよ... みんなの力で、「はやおきのっしー」に進化させよう! 合計ポイントが【120をこえよ】と「はやおきのっしー」に、【160をこえよ】と「スーパーはやおきのっしー」に進化させることができるよ。(進化シールがもらえるよ!)

【時間ポイント】  
6時30分までに起きた...20ポイント  
7時までに起きた...10ポイント  
7時を過ぎて起きた...2ポイント

【ボーナスポイント】  
自分で起きることができた...10ポイント  
【あいさつポイント】  
期間中、家族に「おはよう」のあいさつをした...2ポイント

チャレンジ①	時間ポイント	ボーナスポイント		合計	チャレンジ②	時間ポイント	ボーナスポイント		合計
		自分で起きる	あいさつ				自分で起きる	あいさつ	
5/11(木)					9/7(木)				
5/12(金)					9/8(金)				
5/13(土)					9/9(土)				
5/14(日)					9/10(日)				
5/15(月)					9/11(月)				
5/16(火)					9/12(火)				

【ふりかへりをしよう】  
\*6日間のチャレンジはどうだったかな? 当てはまるものに○をつけよう!  
(○:よくできた △:まあまあ ✖:できなかった)

チャレンジ①	合計	P	○	△	✖
チャレンジ②	合計	P	○	△	✖
チャレンジ③	合計	P	○	△	✖

チャレンジの感想を書いてね。  
①  
②  
③

- ・レベル1...家庭学習中はノーメディア
- ・レベル2...メディアの使用は3時間以内
- ・レベル3...午後(帰宅後)から寝るまでノーメディア
- ・レベル4...1日中(朝~寝るまで)ノーメディア
- ★鬼レベル...家族みんなノーメディア

## 達成状況 \* %表記は1回目みの結果

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
1年	100%	100%	100%	100%	92%	100%	92%	93%
2年	92%	92%	100%	100%	92%	92%	85%	93%
3年	93%	100%	87%	93%	100%	93%	100%	94%
4年	94%	100%	94%	100%	94%	100%	100%	100%
5年	100%	100%	100%	93%	93%	100%	100%	100%
6年	95%	100%	95%	100%	100%	95%	100%	93%
レベル4	15人	20人	23人	23人	12人	21人	21人	19人
鬼レベル	1人	2人	0人	2人	0人	2人	0人	2人

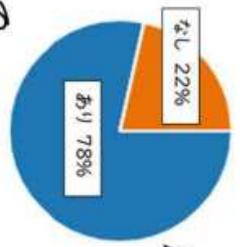
学校でもデジタル化やメディア機器を使った授業を進めている中、完全に排除することは困難であるが、メディアと上手に共存できるよう、意識してコントロールできる子に家庭と連携しながら教育していく必要がある。

\*2学期はじめにメディアの使用状況についてアンケートを実施。(3年生以上対象)結果を学校説明会やほけんだよりにてお知らせ。

【おうちのひと読んでね】  
能登島小学校保健室  
令和5年11月2日☆13

# ほけんだより11月 能登島っ子メディアアンケートより

2学期はじめに3年生以上を対象に、メディア機器の使用についてのアンケートを実施しました。

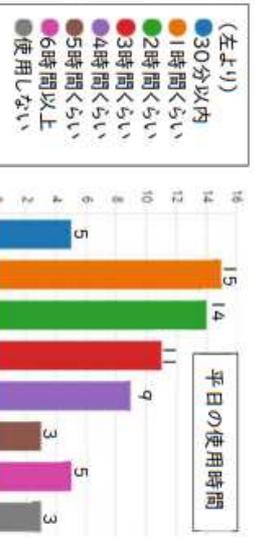


約8割の児童が何らかの自由に使えらるメディア機器を所有しています。スマホの普及やオンラインアプリの増加・多様化に伴い、子供たちのネット依存が急激に増えています。2012年からの5年間で、ネット依存の疑われる中高生が1.8倍に増えたそうです。ここ数年でネット依存関係の相談件数が増加していて、若者を中心にネット依存問題が急速に拡大しているそうです。能登島の使用状況をみても、他人事ではありません。

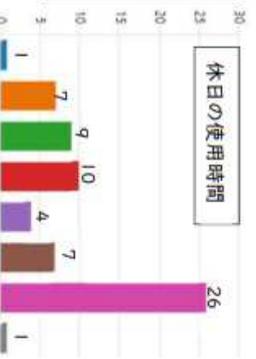
## 子どもたちはメディアを使って何をしているの？



(左より) 勉強、動画視聴の利用が多く、よく使うアプリは YouTube がダウンロードに多く、次いで TikTok、LINE の順でした。お子さんがメディア機器をいじっているけれど、「何をしているのか」、しっかりと把握しておくことが大切です。



家庭学習以外のメディア使用(動画・ゲーム)について、3時間以上使用する割合が平日40%、休日71%でした。休日に6時間以上もメディア使用をする人が40%いました。休日のメディアの使用時間について頭を悩ませているご家庭も多くいるのではないのでしょうか？



どうして子供のネット依存やゲーム障害が増えているの？  
参考資料:Q&Aでわかる子どものネット依存とゲーム障害 樋口 進 著

子供たちのネット依存やゲーム障害が増える背景

1. いつてもどこでもできるようになった  
…防犯や災害時の緊急連絡用などを理由に持たせたことにより、外出先でも移動中でも、時ど場所を選ばずに使用できるから。
2. 使いやすさ、子供向けのゲーム(アプリ)が増えた  
…操作や内容などが単純。そして、ちよっと手があいた子供たちが簡単に遊べるオンラインゲームが増えたから。
3. 小さいころからスマホを見て、使っている  
…生まれた時や小さなころからスマホが生活圏の中にあります。乳幼児期から保護者が見せる、触らせるなどして使いこなせてしまうから。

**ゲーム障害という病気**  
2019年5月にWHO(世界保健機関)が「ゲーム障害」を正式な病気として認定しました。これはWHOと世界の専門家が既存の医学的知見を精査して、ゲーム障害は依存の一つであることを認めためです。主な診断基準は①ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない ②日常生活や他の関心事よりゲームを優先する ③生活(人間関係、健康)に問題が生じてもゲームを続けたりエスカレートしたりする。3つの症状が12か月以上続いている場合、ゲーム障害と診断されます。  
**ゲーム好きと依存状態の境界線は、自分でゲームをやめられるかどうかといわれています。**

40%の児童がやりはじめるとなかなかやめられない、夢中になりすぎてしまうという回答。



## こんな症状があればあつたら注意しよう

- ①時間を忘れて遊びすぎてしまう
  - ②いつもゲームのことを考えてしまう
  - ③ゲームで遊べないヒライラする
  - ④ゲーム以外にやる気が出ない
  - ⑤ゲームがやめられないことで、睡眠や食事が不規則になる
  - ⑥ゲームのやりすぎによる学校の遅刻や早退、欠席が増えた
  - ⑦家族との会話がほとんどない
  - ⑧ゲームを制限されるものや人に暴力をふるう
  - ⑨おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など
- ※特に③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

毎年夏休み前に配付されるパンフレットです。インターネットの利用における現状(利用時間と依存、トラブルの事例)とその対策となるペアレンタルコントロール及びフィルタリングの設定、家庭のルールづくりや見守り等の重要性について記載されています。石川県のHPにも掲載されていますので、今一度ご覧になってください。



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	七尾市
-------	-----

事 業 名	学習量調査
実施機関	七尾市立七尾中学校
対 象	全学年
期 間	定期テストの10日前から実施
目 的	定期テストに向けて学習の取組を意識し、家庭学習の習慣を身に付けること。
内 容	家庭学習時間を集計し、学級ごとに掲示する。また、全校集会や学習集会を通じて、家庭学習習慣の定着に向けて啓発する。
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 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	七尾市
-------	-----

事 業 名	BRUSH UP カード
実施機関	七尾市立七尾東部中学校
対 象	全学年
期 間	夏休みと冬休み
目 的	規則正しい生活を送るとともに、学習の習慣化を図る
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>● 休業期間中に以下の項目について取り組むように指導した。<ul style="list-style-type: none"><li>①「夏休み計画表」に部活動がある日、部活動がない日などの1日の生活のモデルをつくり、生活のリズムをつくり学習時間を確保すること</li><li>②「夏休み計画表」に各教科の課題の進捗状況を記入することで見える化し、計画的に学習を進めること</li><li>③夏休み中の家での手伝いなども記入することで家族の一員としての役割についても取り組むこと</li></ul></li><li>※ 冬休みにおいても上記に同じ。</li><li>● 学校保健委員会（さわやか会議）にて、休み中の理想的な生活習慣について話し合った。</li><li>● 休業前の保健だよりにて、睡眠・朝食の大切さについて掲載した。</li></ul>
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	①生活習慣改善の取組 ②学習時間量調査
実施機関	七尾市立能登香島中学校
対 象	全学年
期 間	①5月～7月 ②テスト10日前～テスト終了まで
目 的	①生活習慣の改善 ②定期テストに向けた学習計画と学習の習慣化
内 容	<p>・生活習慣アンケートを実施し、結果を保健だよりで周知した。さらに、課題に対して、保健委員の生徒がアドバイス等を入れて啓発した。</p> <p>・学習計画表に各教科の課題の進捗状況を記入することで見える化し、計画的に学習を進める。学習委員が学習時間量を集計し、お昼の放送で発表した。テスト期間は生徒会からも学習時間量が増えるよう啓発した。</p>
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	中島M i n d 実践プロジェクト
実 施 機 関	七尾市立中島中学校
対 象	全学年
期 間	夏休みと冬休み
目 的	学習習慣を身に付けさせ、地域のつながりや健康の大切さを理解させる。
内 容	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 「夏休み計画表」に起床時刻・就寝時刻・学習時間等を、毎日、記入し保護者が点検する。</li><li>2. 「夏休み計画表」に課題や各教科の進捗状況をチェックし、学力向上を図る。</li><li>3. 夏休み中に実施される校区の6地区の活動に、親子で参加する。</li><li>4. 歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診等の結果について、個別に保護者に案内するだけでなく、学級ごと・部活ごとに治療状況を報告することで、健康への関心を高める。</li></ol> ※ 1, 2, 4については冬休みにも同様の取組を行う。
連 携	( <input checked="" type="radio"/> ) ・ 無 ) 中島中学校 P T A地区委員会
参 考 資 料	なし