

令和7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一覧

市 町 名	羽咋市
-------	-----

事 業 名	実施機関
学習・生活チェックカード	羽咋小学校
ひまわり生活・学習チェック	粟ノ保小学校
生活チェックウィーク	瑞穂小学校
ノーチャイム	邑知小学校
生活リズムチェック	西北台小学校
邑中ネット憲章強化週間	邑知中学校
家族ふれあいカード	羽咋市家庭教育推進協議会 児童部会・生徒部会
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	羽咋市家庭教育推進協議会 生徒部会・少年育成部会

令和7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	学習・生活チェックカード
実施機関	羽咋市立羽咋小学校
対 象	全校児童
期 間	通年
目 的	学習規律、基本的な生活習慣の確立のため
内 容	<ul style="list-style-type: none">・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。）・上記の「元気」「根気」「やる気」の項目に加えて、「忘れ物をしない」や「反応しながら聞く」など各学年で重点的に取り組みたい項目も取り上げる。・チェックカード実施後に課題の見られた項目を抽出し、次回実施時の重点目標を設定する。・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。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 無)
参考資料	

令和7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	全学年
期 間	令和7年
目 的	規則正しい生活習慣を身につける。
内 容	<p>規則正しい生活習慣を身につけるために、毎学期1回は「ひまわり生活・学習チェック表」で実態を調べている</p> <p>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、生活習慣を改善しようとする意欲を高める。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	ひまわり生活・学習チェック表

ひまわり生活・学習チェック 年 ()

栗ノ保小の
やくそく

- 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。

学年のめあて
分

★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 (木)	目安は 6:30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 (金)													
日 (土)													
日 (日)													
集計	○は こ	○は こ	○は こ	○は こ	○は こ	平均	○は こ	合計	○は こ	○は こ	合計		

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、
週のはじめに決めます。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7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5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	<p>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、「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。</p> <p>基本的には、「早寝・早起き」、「あいさつ」、「読書」、「家庭学習」「MExT（朝の3分間運動）への参加」へ取り組んでいる。長期休みでは、「早寝・早起き」、「朝と夜の歯磨き」、「朝ごはん」、「家庭学習」、「お手伝い」、「読書」、「TV・ゲームの時間」、「パソコンのルール」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。</p> <p>取り組み期間は、学校生活に慣れてきた5月、行事が多い10月、次年度での生活習慣に繋げる3月、長期休みに1回ずつの計5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付くようにしている。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	夏休み生活チェックシート・みずほっ子生活だより(10月&夏休み)



夏休み 生活チェックカード

ねん ほん なまえ
年 番 名前 ()



夏休み 生活チェックカード

○（できた）△（できなかった）を、合計10日間チェックしましょう。

もくひょう
目標

	7月				8月	○の 数
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (金)	
睡眠時間 ：						
顔あらい はみがき						
朝ごはん						
勉強 ()時間						
お手伝い						
読書						
TV・ゲーム ()分						
パソコンの ルール						
夜はみがき						
かず ○の数						

夏休み 生活チェックカード

○ (できた) △ (できなかった) を, 合計 10 日間チェックしましょう。

	8 月					○ の 数
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	
睡眠時間 :						
顔あらい はみがき						
朝ごはん						
勉強 ()時間						
お手伝い						
読書						
TV・ゲーム ()分						
パソコンの ルール						
夜はみがき						
かず ○の数						

ふりかえり

ひとり
おうちの人から

みずほっ子生活だより

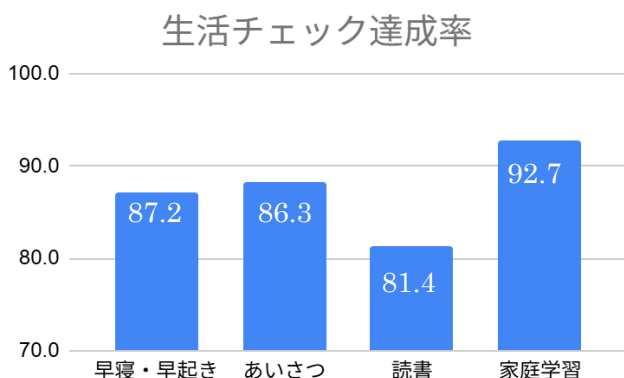
No. 2 2025.7.18

いよいよ1学期が終わりました。よく頑張った子どもたち。夏休みも元気に過ごしてくれることが、一番の願いです。

そこで、今年度も夏休みに入った最初の週と、夏休み最終週に5日間ずつの計10日間を設定しました。9項目のチェックとなりますが、夏休み期間ということで、「早寝・早起き」はもちろんのこと、自分自身で生活リズムを意識して取り組んでいくことが大切です。

生活チェックウィークは、子どもたちが夏休み中も規則正しい生活習慣を身に付けるいい機会です。保護者の皆さまの励ましが、子どもたちの頑張りのもとです。よい夏休み、そしてよい2学期につなげることができるよう、よろしくお願いします。

また、以下は5月の生活チェックの達成率です。ご協力、ありがとうございました。



睡眠中に、成長ホルモンが多く分泌されるのは、22時～深夜2時だそうです。明け方に寝ると、昼夜逆転した生活になります。



夏休みの生活チェックウィーク

① 7月28日(月)～8月1日(金)

② 8月18日(月)～22日(金)

☆「できた」の○がつくようがんばりましょう。

☆早寝・早起きの時間と勉強の時間を決めましょう。勉強時間は、低学年は2時間以上、中・高学年は3時間以上が目安です。

☆取り組みの後、自分のふり返りを書きましょう。お家の方からも一言感想をお願いします。



みずほっ子生活だより

2025. 10. 1

夏休みが終わり、2学期が始まってから一か月経ちました。夏休み期間中も生活チェックカードへの協力、ありがとうございました。「夏休みに入って、生活習慣がすぐ崩れることのないように。」「新学期もすぐに集中して学習に取り組むことができるように。」という思いから、今年も夏休み始めと終わりの2回に分けて行いました。どの子のふり返りを見ても、規則正しい生活を心がけて頑張ったことが、伝わってきました。おかげで、2学期も、集中して学習に取り組む子が多く、良いスタートダッシュをきることができました。

そして、今月はマラソン大会やバス遠足などの行事がたくさんあります。充実した毎日を元気に過ごせるよう、生活チェックウィークを通して、リズムを整えていきましょう。今月の項目も、5月と同様に、「早寝早起き」「あいさつ」「読書」「家庭学習」の4つになります。長い2学期をのりきるためには、良い生活習慣からです。疲れを残さないためにも、睡眠時間を十分にとれるよう声かけをお願いします。

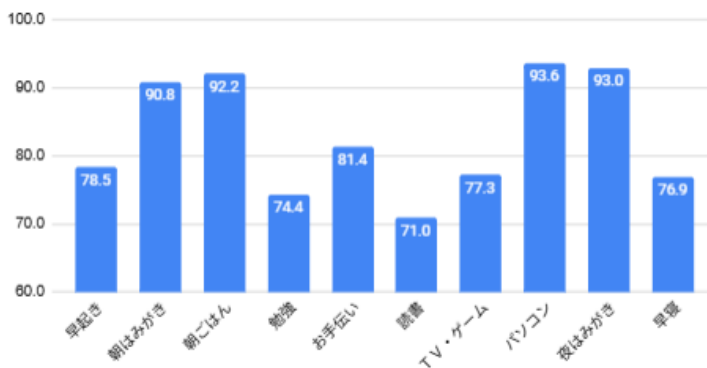
10月の生活チェックウィーク
6日(月)～10日(金)



★項目★

- ①自分の決めた時間に早寝・早起きができたか。
- ②元気のよいあいさつができたか。(元気のよいあいさつができる人は、先あいさつにチャレンジ！)
- ③読書を**10分**以上できたか。(目標時間が伸びました。高学年はクロムブックでもできます。)
- ④家庭学習が決められた時間以上できたか。
(「学年×10分+10分以上」：自学や読書も家庭学習に入ります。)
- ⑤朝行われているME×Tに参加できたか。

～夏休みの結果から～



夏休みを振り返ると、パソコンのルールと夜はみがきの項目が高かったです。ご家庭での協力ありがとうございます！しかし、読書と勉強の割合が低かったです。読書の秋・勉強の秋！となるよう、勉強時間と読書量を確保できるような声かけをご家庭でもお願いします。

令和7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	通年
目 的	<ul style="list-style-type: none">・児童自ら考えて行動する力を身につける。・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	<ul style="list-style-type: none">・従来のチャイムを全面的に廃止し、年間を通して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、児童同士が声を掛け合いながら、考えて行動する。・授業では、開始1分前から「1分間ふりかえり」を行うこととし、決められた時間への意識をより高める。・特別日課であっても、変更された時刻を連絡黒板に書くなど見える化し、児童が主体的に行動できるようにする。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	

令和7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	羽咋市立西北台小学校
対 象	全学年
期 間	夏休みと冬休み
目 的	子どもの基本的な生活習慣を端末に記録して、教員が把握するとともに、自ら振り返りを行うことによって、基本的な生活習慣の定着を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「生活リズムチェック表」を用いて、子どもが就寝時刻や歯みがきなど基本的な生活習慣について端末にチェックする。●担任や養護教諭が記録を確認し、必要に応じて、児童に指導・助言する。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	なし

令和7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	前期・後期にそれぞれ1週間
目 的	生徒が1週間ネットの利用時間を減らすように努力する取組を実施する。振り返りでは使用時間を減らすために工夫したことを中心に記入し、工夫を全校で共有することで、各々の生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>●生活委員会が主体となり、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。</p> <p>●振り返りの中で共有した方がよいものを、全校生徒が集まる機会に生活委員会が紹介することで、生活リズムの向上を図る。</p> <p>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。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	

【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のをせないよう
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
つくろう
- 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7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	<ul style="list-style-type: none">・「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	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無)
参 考 資 料	家族ふれあいカード

令和7年度



小学生用

家族ふれあいカード



『次世代を担う青少年の育成』

夕食の準備など、家族のお手伝いをする

ノーテレビ・ノーゲームの日として取り組む(数時間でもOK!)

家族でお話をする

食事をいっしょに食べる

家族と いっしょに 食べよう

今日は お父さんが ○○を作ろう!

わたし、お母さんのお手伝いするね

わたしの作った○○おいしいよ

○○できるように なったよ

お父さん、いっしょに遊ぼうよ

今度の日曜日は、みんなで○○公園へ行きましょう

○○くん ご飯用意 してたって!!

- ✿お手伝いをして、汗を流そう。
- ✿外に出て、家族で体を動かそう。
- ✿家族と会話をすると、気持ちが落ち着いたり、自分を大切にしようとする気持ちが大きくなったりするよ。

①毎月第3日曜日「家庭の日」には、
 家族と一緒に遊んだり、食事をとったり、お手伝いをしたりして、家族とお話をしましょう。
 家庭で「ノーテレビ・ノーゲームデー」(数時間でもOK!)として、取り組んでみましょう。
 行事や家族の仕事と重なったら、第3日曜日でなくても、家庭で都合のつく日に
 取り組んでみましょう。

②下の には、しっかりできた…◎、だいたいできた…○、ざんねん…△
 を書いて、家族の誰とどんなことをしたのか書いてみましょう。

③書き終わったら、学校へこのカードを提出して下さい。

<p>6月15日(日) または 月 日()</p> <p>どちらかに○をつけよう</p> <p>家族の誰とどんなことをしたのか書いてみてね。</p>	<p>家族()からの感想</p>

これからも毎月第3日曜日に家族でいろいろなことに取り組もう!

- ✿主催✿ 羽咋市家庭教育推進協議会
- ✿共催✿ 羽咋市PTA連合会

小学校	年	組	番
ふり がな 名 前			

令和7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	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～11月(11回)
目 的	規則正しい生活リズムを身に付ける。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・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	(<input checked="" type="checkbox"/> 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

羽咋市家庭教育推進協議会



「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



少年育成部会員による「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」の様子