

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	白山市
-------	-----

事 業 名	実施機関
白山市生活リズム向上プロジェクト	白山市教育委員会事務局生涯学習課
北陽小 親子のホッとネット大作戦	白山市立北陽小学校
すくすく週間	白山市立旭丘小学校
ポイントをゲットして元気に過ごそう	白山市立石川小学校
「ノーメディア週間」	白山市立松陽小学校
レベルアップカード	白山市立美川小学校
おうちでバッチリ週間	白山市立広陽小学校
生活リズムアップウィーク	白山市立白嶺小学校
笠間クエスト	白山市立笠間中学校
学校保健委員会～健康の主役は私！今日からできる自分の健康作り～	白山市立笠間中学校
保健給食委員会の取組、鶴来地区小中連携事業	白山市立北辰中学校
生活リズムアップウィーク	白山市立白嶺中学校

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	白山市
事 業 名	白山市生活リズム向上プロジェクト
実施機関	白山市教育委員会事務局生涯学習課
対 象	市内小学1年生・2年生
期 間	9月～10月
目 的	「早寝・早起き・朝ごはん」について子どもたち一人一人が毎日の状況を冊子に記録することにより、生活習慣を見つめ直し、生活リズムの向上につなげる。
内 容	<p>白山市生活リズム向上プロジェクトを実施 〈冊子を用いた実践活動〉</p> <p>冊子「生活リズムモンスター攻略ブック」は、早寝・早起き・朝ごはんを妨げる3匹のモンスターを相手に、子どもが生活リズムをつくる（毎日の生活リズムを記録していく）ことにより倒すものである。最後のボスモンスターとの対戦を終えるまで、約4週間に渡り毎日の早寝・早起き・朝ごはんの記録をとり、生活リズムを改善していく。毎日の生活リズムをつくらないとモンスターを倒せない仕組みとなっており、子どもたちに楽しみながら習慣づけできるよう促す。</p> <p>子どもたちが自分の力で生活リズムを改善できることを目的としているが、小学校低学年を対象とすることから、保護者も一緒に取り組むことができるよう日記形式とし、保護者にも子どもへの生活リズム改善を促すようにする。</p> <p>〈取り組みによる主な特徴〉</p> <ul style="list-style-type: none">・2時間を超えてテレビや動画、ゲームに時間をかけている子どもの40.0%でその時間が減少した。・10時以降に就寝していた子どもの45.1%が早く寝るようになった。・7時以降に起床していた子どもの44.4%が早く起きるようになった。・品数が1品だった子どもの59.0%が品数を多く食べるようになった。・あいさつをする習慣のなかった子どもの62.3%であいさつが増えた。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	生活リズムモンスター攻略ブック

せいかつ
生活リズムモンスター
こうりやく
攻略ブック



きみの せいかつリズムで
モンスターを たおせ！！



しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

タベネーゼ



たいりよく
体力

250

かぞく ひと
家族の人といっしょにあさ
朝ごはんをた
食べると、ボーナスでさらに
アタックポイント **10** ゲット！

こうげきないよう	アタックポイント
あさ 朝ごはんをた 食べる (4 品以上)	30
あさ 朝ごはんをた 食べる (3 品)	20
あさ 朝ごはんをた 食べる (1 品・2 品)	10

タベネーゼこうげき日記

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
あさ た 朝、食べた しなかず 品数	4品以上食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	3品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	1品・2品食べた	○	○	○	○	○	○	○
かぞく いっしょ た 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計								

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
あさ た 朝、食べた しなかず 品数	4品以上食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	3品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	1品・2品食べた	○	○	○	○	○	○	○
かぞく いっしょ た 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計								

タベネーゼをたおすのにかかった日数

にち
日

●まずは早おきから

からだのリズムを正しくするには、
まず早おきが大切なんだ。
きまった時間におきて、朝の光をしっかりとあびるとからだが元気に動くようになるよ。



●朝食も元気のモト

朝ごはんを食べることで、脳や体
のはたらきが活発になり、1日を元気に
過ごすことができるよ。

右のページの3つのグループから
バランスよく食べることが元気のモ
トだよ。



●夜ふかしはしない

夜の10時から2時にすいみんを
とっていることがからだの成長に一
番いいんだ。おそくても10時には、ね
るようにしよう。

夜にあまり明るい光をあびるとね
むれなくなるよ。



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	白山市
事 業 名	北陽小 親子のホッとネット大作戦
実施機関	白山市立北陽小学校
対 象	全学年
期 間	夏休みと冬休み
目 的	長期休み中のメディア使用についてカードに記録し自ら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	<ul style="list-style-type: none">●「北陽小 親子のホッとネット大作戦カード」を用いて、子どもと保護者で長期休業中のメディアの使い方について話し合い、ルールを決める。●「北陽小 親子のホッとネット大作戦カード」と合わせて、規則正しい生活を送るための「北陽小冬休みのきまり」のお便りも読んでもらう。●毎日、守ることができたかを振り返り、カードに色を塗る●最終日に自分の休みの過ごし方を振り返る
地域団体等との連携	((有) ・ 無) 北陽小育友会
参考資料	① 北陽小 親子のホッとネット大作戦カード ② 北陽小 冬休みのきまり

育友会協賛！

北陽小 親子のホッとネット大作戦

【親】氏名 _____

年 組 番【子】氏名 _____

☆ネット被害から子どもを本当に守れるのは親だけです。

ネットにつながる機器を買い与える前に・・・

1. ネットにつながる機器をどんなことに使うのかよく考えましょう
2. 子どもと一緒にルールを作りましょう
(ルールがあれば子ども達は守ろうとします)
3. 子どもを見守りましょう
(「この頃、誰と何をしているのかな」)



☆家庭のルールを必ず作りましょう

大切なのは、お子さんにネットに潜む危険性をしっかり伝え、一緒にルールを作ることです。大切な子どもを守るためのルール作りです。お子さんの成長に合わせてルールを見直していきましょう。

1. つか ほんとう ひつよう かんが
どんなことに使うか (本当に必要か考えましょう！)

つか まる かに
使うものを○で囲みましょう

ゲーム・とも つうしん おんがく き どうが み けんさく むりようつうしん
ゲーム・友達と通信・音楽を聴く・動画を見る・HP検索・無料通信アプリ・

オンラインゲーム・その他 ()

2. おやこ
親子のホッとネットルール

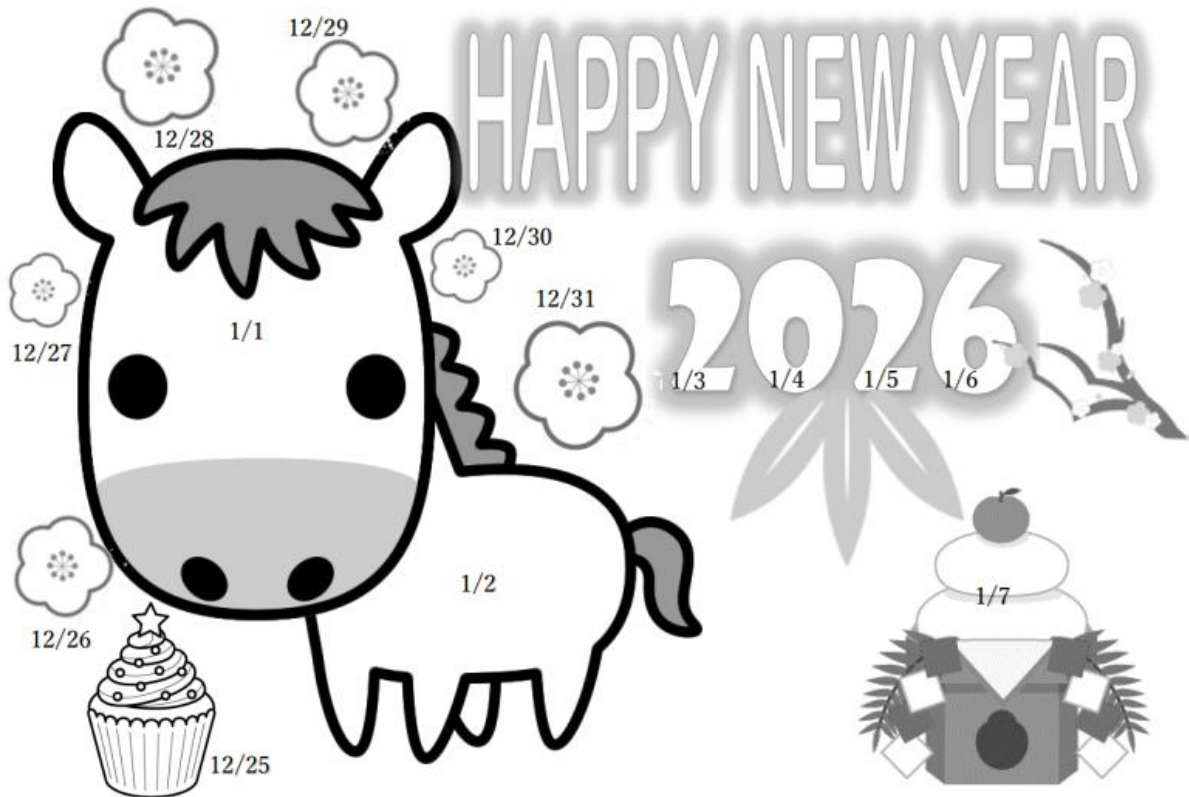
① つか ばしょ
使う場所

② つか じかん
使う時間

③ マナーについて

④ ルールがうまくいかなかったら…

3. ルールを守れた日は色をぬりましょう！



4. ふりかえり

自分のふりかえり

おうちの人から



冬休みの間も早ね、早起き、朝ごはん！
規則正しい生活で元気に過ごそう ✨

健康について

- ・生活のリズムをくずさない。(早寝、早起き、朝ごはん)
- ・天気の良い日は、進んで運動する。
- ・家に帰ったら、手洗い、うがいをする。
- ・むし菌などは早めに治療する。



遊びについて

- ・午前10時までには自分の家で過ごす。10時以降外出した場合昼ごろ(12時まで)には家に帰る。
- ・暗くなる前(午後5時まで)には家に帰る。
- ・出かけるときは家の人に行き先と帰る時刻を言う。
- ・遊びに行った家のルールや約束を守る。
- ・校区外には子ども同士で行かない。
- ・児童センターや学習センターは、低学年(1~3年)は大人と行く。
(松任図書館) 高学年(4~6年)は2人以上で行く。
- ・子どもだけで店に行かない。
- ・ゲームセンター(ゲームコーナー)には行かない。(親とも行かない)
- ・お金や物を大切にする。(むだづかいをしない。お金や物のやりとり・交換をしない)
- ・人のしき地に入ったり、ものにさわったりしない。
- ・道路での雪遊びはしない。
- ・ゲームやテレビ、インターネット、SNSなどお家の人とルールを決めて、守る。
(「北陽小 親子のホットとネット大作戦」に記録し、冬休み明けに提出します。)

公共施設ではその場所のルールをしっかりと守りましょう。
公共施設の職員の方や大人の言うことをしっかりと聞いて行動しましょう。
児童センターや図書館等、行ってもよい時間は午前10時を過ぎてからです。

安全について

- ・交通のきまりを守る。(とび出しをしない。自転車は危険な乗り方をしない。ヘルメットをかぶる。
道路ではボード型の遊具などで遊ばない。など)
- ・雪道や氷が張っているときは、自転車に乗らない。
- ・危険なところで遊ばない。(道路・用水・線路・雪の積もった軒下・川のふちなど)
- ・危険なもので遊ばない。(火遊び、ばくちく、クラッカー、エアガンなど)
- ・知らない人について行かない。(危険を感じたら大声で助けを呼ぶ。近くの家に助けを求める)

勉強について

- ・勉強は、計画を立ててする。(10分×学年×2)
- ・進んで本を読む。

お家の人と話し合った学習のやくそくを書きましょう。

その他について



- ・進んでお手伝いをする。
- ・地域の方には、笑顔で、目を見て、自分からあいさつをする。
- ・みんなで使う場所のルールやマナーを守る。(守っていない人には注意をする)

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	白山市
事 業 名	すくすく週間
実施機関	白山市立旭丘小学校
対 象	全学年
期 間	学期毎に1週間程度
目 的	子どもの規則正しい生活習慣の確立と家庭学習習慣の確立。
内 容	<p>○「すくすくカード」を用いて、子供が“早寝・早起き・朝ご飯”についてチェックする。カードには学習時間と鉛筆削りの項目もあり。</p> <p>○カードを配付する前に、規則正しい生活リズムをつけることの大切さや、学習と規則正しい生活習慣の関係性などを全児童にテレビ放送にて説明する。</p> <p>○保護者には、tetoru（学校からの連絡配信）にて、協力を依頼する。</p> <p>○すくすく週間終了後は、カードを集計し、保護者に学年だより、学校だより、保健だより等でフィードバックし、啓発を行う。</p> <p>○集計結果を検討し、項目を焦点化するなど、子供の実態に合わせ、学期ごとにチェック項目を変更している。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	すくすくカード

すくすくカード (6年生)

6年 組 番 名 前 _____

		10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)
学習時間 	時間 学習した時間をかきましよう 分					
	60分以上 ⇒ 3点 30分以上 ⇒ 2点 29分以下 ⇒ 1点 点					
	★レベルアップ★ 取り組んだら○をつけよう 自学 / 読書	自学 / 読書	自学 / 読書	自学 / 読書	自学 / 読書	自学 / 読書
ねる時刻 	目標 目標を達成したら「○」、目標よりもおそく寝た時は「✕」を書きましよう。 時 分 までにねる!					
おうちの人サイン						

合計点数
点/15点

○の合計数
こ

ふりかえり

おうちのひとから

提出日 10月27日(月)

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	白山市
-------	-----

事 業 名	ポイントをゲットして元気に過ごそう
実施機関	白山市立石川小学校（松陽小学校、笠間中学校と同時）
対 象	全学年
期 間	10/6-10/10
目 的	メディア機器の使用による睡眠習慣の乱れが目立つため、笠間中校区で連携した取組をすすめる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・事前・事後アンケートで睡眠やメディア使用に関する実態調査。・「ポイントをゲットして元気に過ごそう！」を用いて、睡眠・メディア使用時間について、保護者とともに目標を立て、達成できたら、ポイントをもらえる。・取組みの結果について、3校合わせた合同保健だよりを発行。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	① ポイントをゲットして元気に過ごそう ②合同保健だより

ポイントをゲットして元気に過ごそう！ ～石川クエスト Ver.～

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

もくひょう

目標 ① YouTube やゲームなどのメディアは1日 () 時間までにする。

※ 1日2時間以内におさめよう！

② (:) までには、ベッドかふとんに入ってねる。

※ 小学生は1日8時間以上 (9～12時間なら、さらによし!) はねてほしいので、起きる時間から計算して、ねる時間を設定しよう！

かた
やり方

①、②の目標を達成できたらポイントをつけよう！

目標にしたことを達成できたら 1ポイントゲット！

10日のノーメディアデーを達成できたら 特別に5ポイントをゲット!!!!

	10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)
目標① できたら1ポイント					
目標② できたら1ポイント					
ノーメディア できたら5ポイント					
ゲットした ポイントの合計					

全部で () ポイントゲット！



よくねタネは最初のキャラクターなので、あまり強くありません。

メディア時間やすいみん時間の目標を守り、生活を整えていくと強くなります。

ポイントの合計が10ポイント、15ポイントになったら、○○○ちゃんが2段階で進歩します！

8～14ポイント ○○○に進歩！

15ポイント ○○○に進歩！

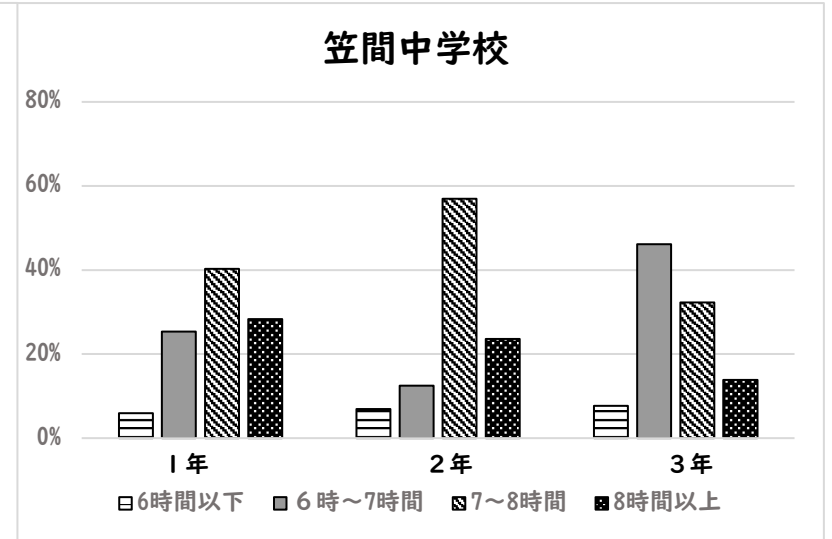
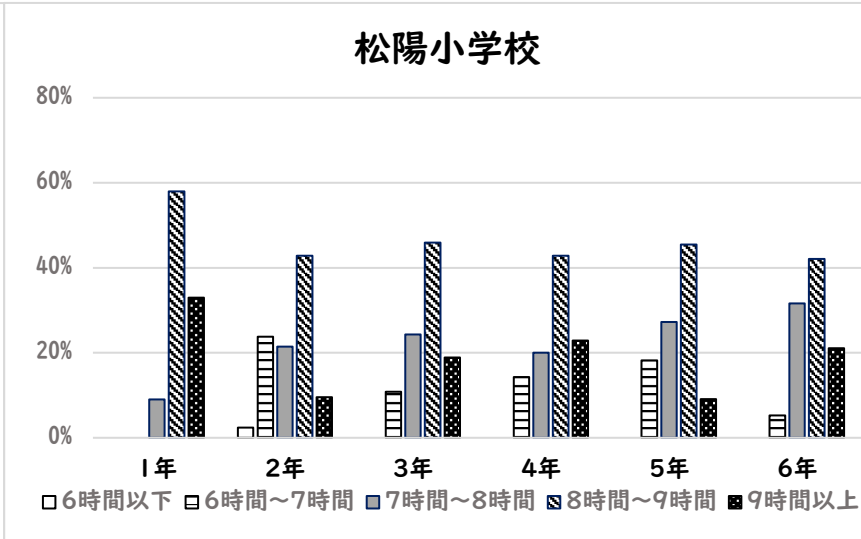
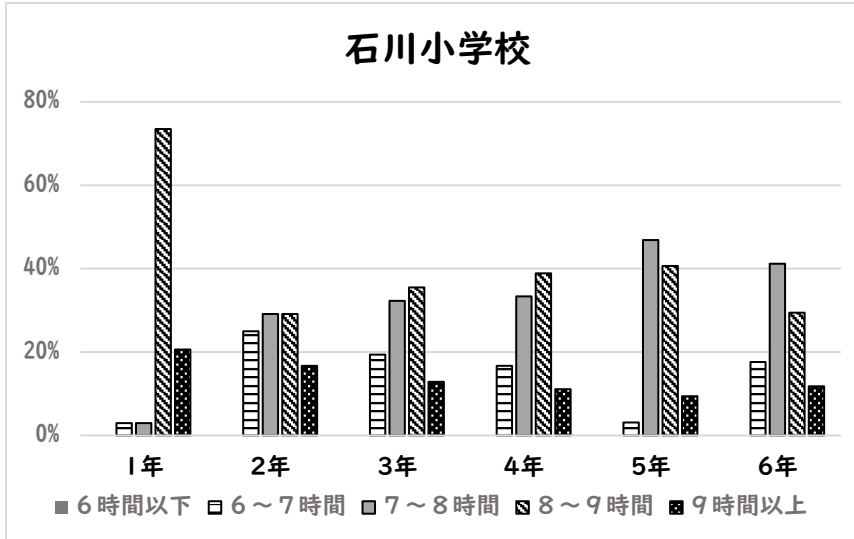
～ふりかえり～

10月14日 (火) の帰りの会までに担任の先生に提出してください。

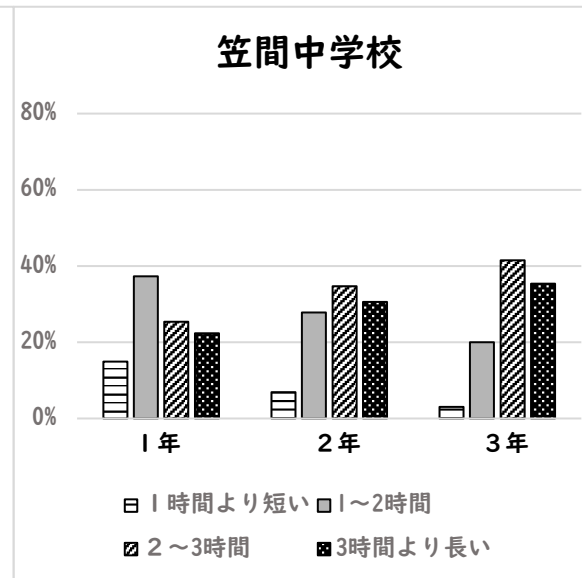
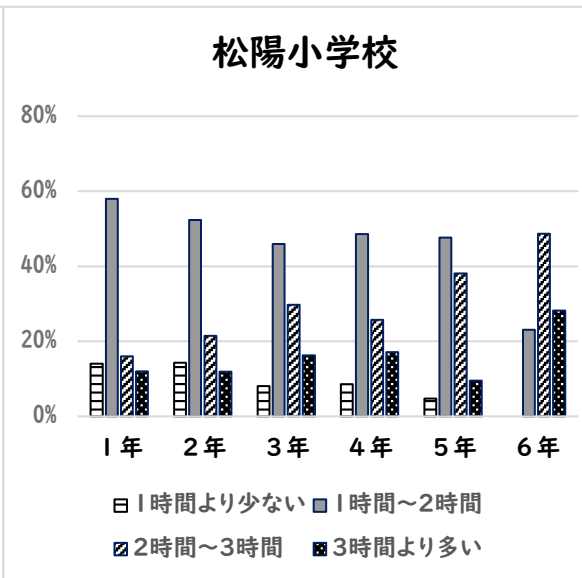
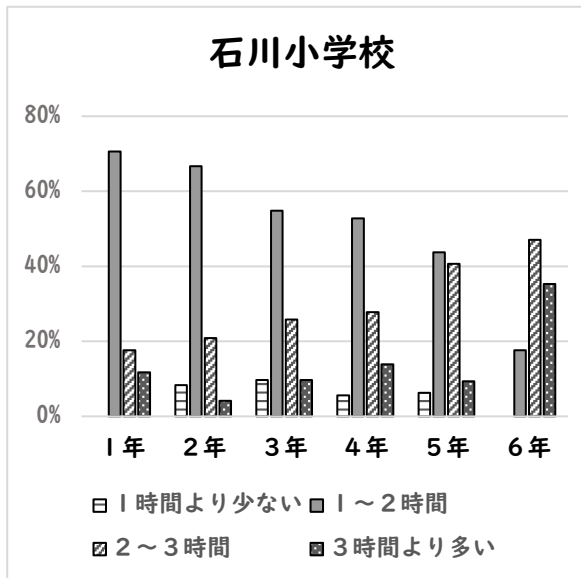
かさまちく 笠間地区ほけんだより

1. 生活リズムチェックアンケートの結果より

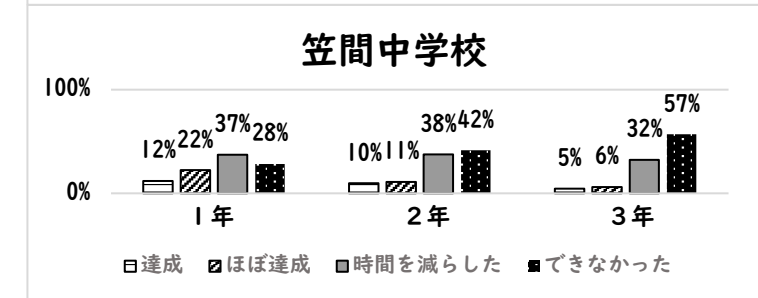
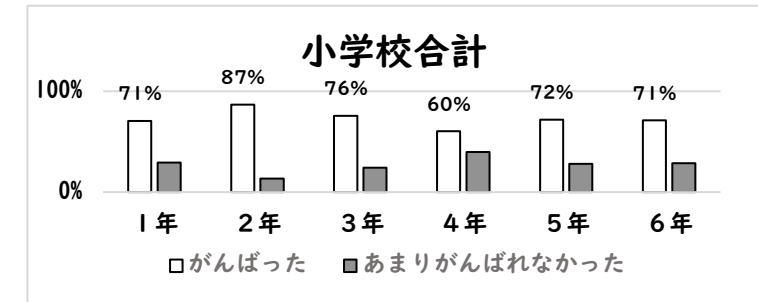
● 平日の平均睡眠時間



● 1日の平均メディア使用時間



● ノーメディアデーの取り組み



10月に笠間地区合同で行ったメディアと睡眠の取り組みはいかがでしたか？お家の人と話し合っで自分で目標を立てること、今の自分のメディアと睡眠の付き合い方を見直すきっかけになってくれたらいいと思います。

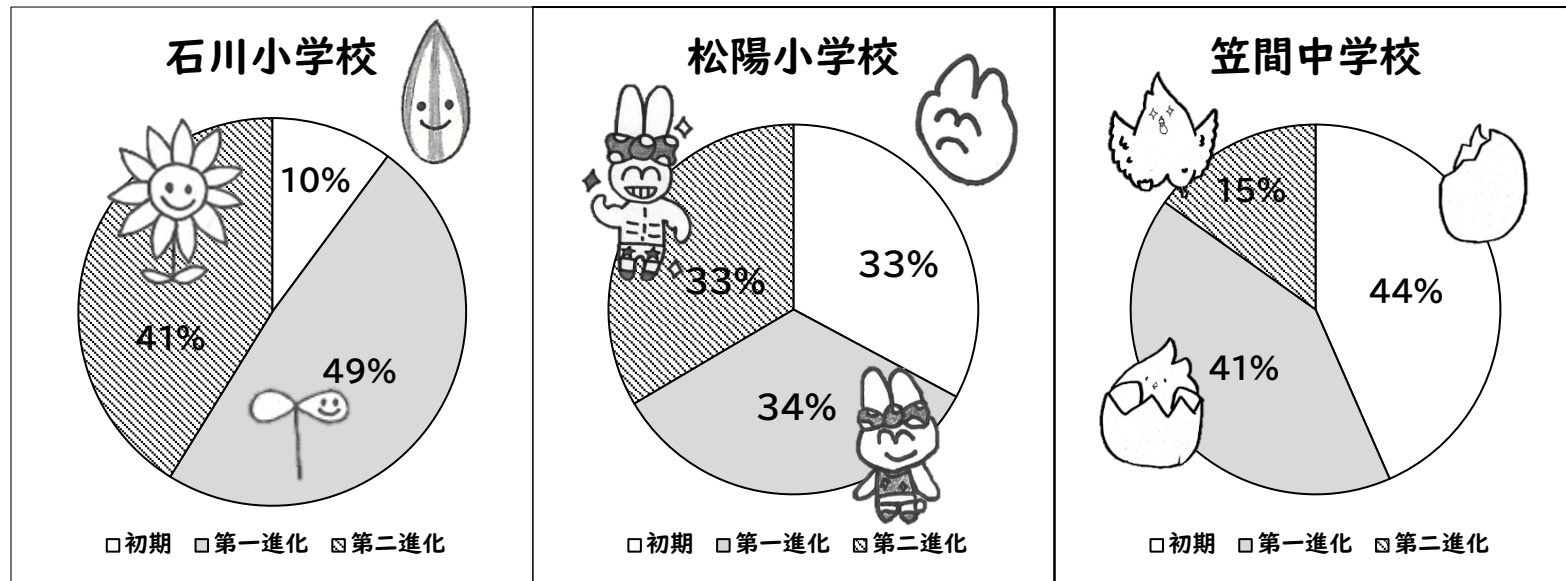
下のグラフは「ポイントをゲットして元気に過ごそう！」の取り組みの後に行ったアンケートの結果です。小学生も中学生も推奨睡眠時間内の平均睡眠時間に該当する人が20%前後でした。また、小学生よりも中学生の方がメディア使用時間も増加している傾向がありました。

少しでも早いうちから、規則正しい生活習慣の確立とそれを実践する力を身に付けることが大切です。自分の生活をふり返り、ぜひこれからにかしてください。

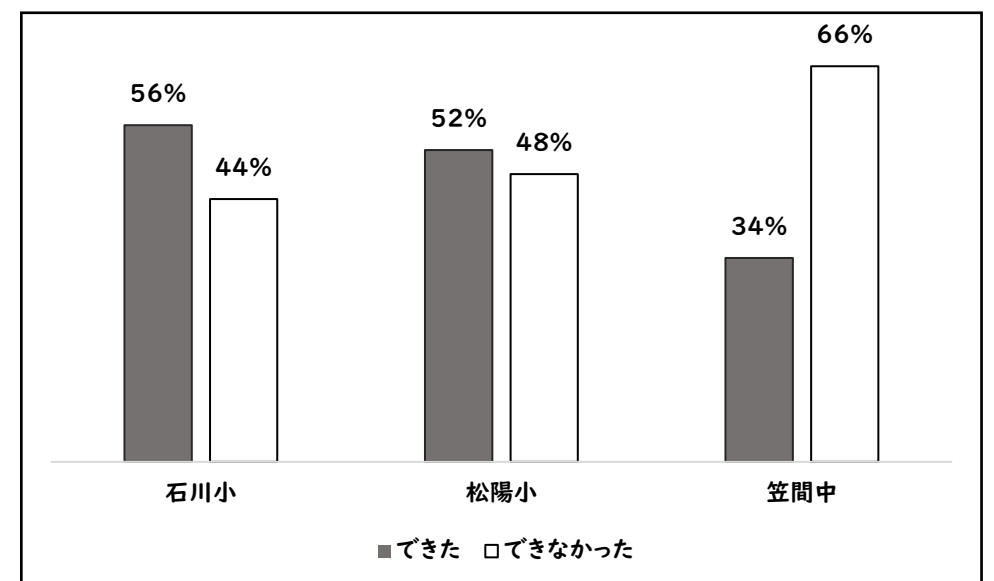
「ポイントをゲットして元気に過ごそう！」の取り組み前に行った結果と比べると、メディア時間を推奨の2時間以内に収められた人がやや増えていました。ノーメディアデーでは、どの学年も40%以上、多くの学年で70%以上の人が意識して取り組んでいました。これからも「0のつく日はノーメディア」を意識していきましょう。睡眠時間については、もう少し改善してくれるとうれしいです。体や心の健康のためにも日頃から気をつけて生活をしていきましょう。

2. ポイントをゲットして元気に過ごそう! (ノーメディアクエスト)の結果より

●キャラクターの進化



●10月10日 ノーメディア達成



とくくくふう 取り組みで工夫したこと

- ・テレビを消して本を読む時間にした。 ・いっぱい目で見て分かったことをはっけんする。 ・おかあさんといっしょに何時に寝るや、ゲームは1日何時間にするとか話し合っ決めてました。
- ・はやねはやおきをした。 ・ゲーム機を使って遊ぶのではなくボードゲームで遊ぶ工夫をした。 ・メディア使用の代わりに、親子で読書をしたり外で体を動かしたりすることを意識した。
- ・机に付箋でノーメディアと書いておいた。 ・寝る時間と起きる時間を逆算して、決める。 ・しっかりタイマーをはかってノーメディアを守るように気を付けました。
- ・10時までに寝る用意をして9時50分位にベットに入った。 ・放課後に児童館へ行ったり、家で本を読んだりして過ごしました。 ・練習日以外も、サッカーの練習をするようにしました。

かんそう 感想

- ・自分で目標を立てたことで、いつもより早く起きることができました。これからも続けていきたいです。 ・ママに手伝ってもらって目標を達成したけど、これからは自分でできるようにしたい。
- ・1日だけメディアの目標を達成できなかったけど、メディア使用時間を見直すきっかけになりました。 ・ぐっすり寝て起きたら元気になって、早寝早起きは大事だなと思いました。
- ・テストの後だったがノーメディアを達成できてよかった。 ・クエストの後半には意識できるようになったので今度は1週間意識したい。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、小学生の睡眠時間は9~12時間、中学・高校生の睡眠時間は8~10時間が推奨されています。「こどもメディア委員会」では、メディア時間も2時間以内が推奨されています。それに合わせてたてた目標の達成度はどうでしたか?

小学生よりも中学生の方が、メディアと睡眠の目標を達成することが難しかったです。ノーメディア達成率も小学生の方が良い結果となりました。中学生になるとスマートフォンの所持率も上がり、自分でメディア時間をコントロールする力が、より求められます。小学生も今のうちからメディア時間を自分でコントロールする力をつけましょう。

睡眠やメディア時間を含め、生活リズムを整えることは、健康に過ごすために重要なことです。今回の取り組みで工夫したことや感想も載せました。ぜひ今後の参考にしてみてください。

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	白山市
-------	-----

事 業 名	「ノーメディア週間」 笠間地区小中連携企画
実 施 機 関	白山市立松陽小学校
対 象	全児童
期 間	10月6日(月)～10日(金)
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ・メディアとのよりよい付き合い方を身に付ける ・生活習慣・就寝時刻の改善
内 容	<p>【ノーメディアの取組内容】松陽小、石川小、笠間中の3校合同ノーメディア…テレビやゲーム、スマホなどの電源をオフにして、メディア使用をお休みする取組</p> <p>①10月の『0のつく日はノーメディア!』 ノーメディアデー…10日・20日・30日</p> <p>②<u>ノーメディア週間(松陽クエスト)</u>を実施 メディアを使う時間とねる時間の目標をたて、それらを達成してポイントをゲットしてく。ポイントをゲットすると、数に応じてモンスターが進化します。最終進化をめざす。</p> <p>【家庭への協力依頼】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前アンケートの実施 1年生………家庭で保護者と一緒に紙媒体アンケートで回答 2～6年生…学校で児童がFormsアンケートで回答 ・一メディア週間(松陽クエスト)の取り組み 10/6～10/10 親子にメディア使用時間の目標設定・記録・振り返りをする
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	保健だより

ほけんだより10月

令和7年10月2日
松陽小学校 保健室

あれほど暑かった夏もそろそろ終わりをむかえ、一気に秋めいてきました。
朝晩は気温も低く、日が落ちる時間も早くなってきました。季節の変わり目は
体調をくずしやすいので、『**早ね早起き朝ごはん**』で元気にすごしましょう。



今年もノーメディアにチャレンジ！

昨年行ったノーメディアクエストを、今年も笠間中・石川小・松陽小で一緒に行います！
兄弟姉妹とも協力して、**自分の力でゲームやスマホ時間をコントロール**しましょう。

●ノーメディアってなに？

テレビやゲーム、スマホなどの電源をオフにして、
メディア使用をお休みするという取り組みです。



●ノーメディアはいつ？

『0のつく日はノーメディア！』です。つまり、10日・20日・30日がノーメディアデーです。
特に今年**10月6日(月)～10日(金)**をノーメディア週間として、松陽クエストを行います！

●ノーメディア週間(松陽クエスト)の取り組みって？

メディアを使う時間とねる時間の目標をたて、それらを達成してポイントをゲットしていきます。
ポイントをゲットすると、数に応じてモンスターが進化します。最終進化を目指しましょう！
くわしくは、3日(金)の給食時間にお知らせします。

●ノーメディアをするといいこと4つ！

すいみんの質がアップ！
寝つきがよくなり、ぐっすり
ねむることができます。

気持ちが前向きになる！
心の疲れがへり、安心感が
ふえます。

勉強のやる気がアップ！
脳がリセットされるため、
勉強に集中できます。

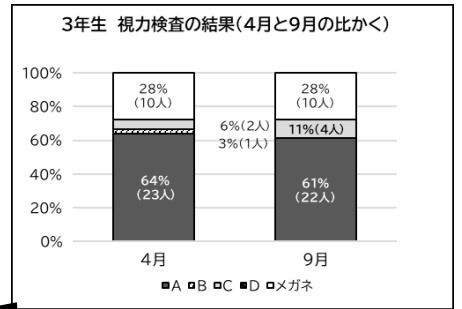
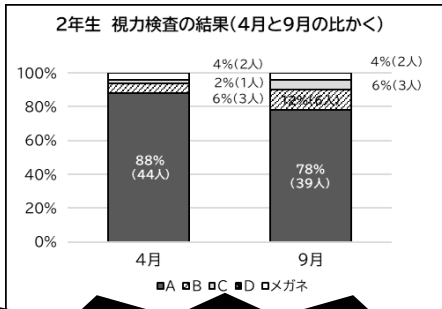
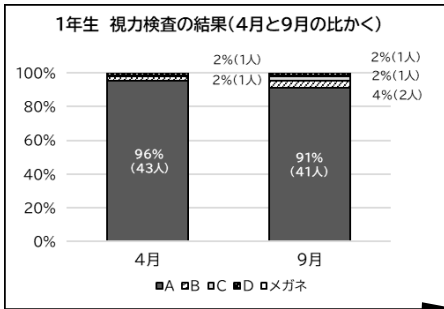
会話がふえる！
家族や友だちとの絆が
深まります。

(報告様式)



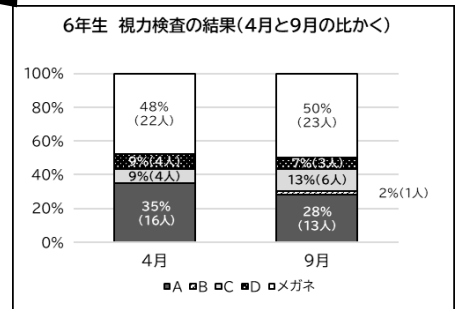
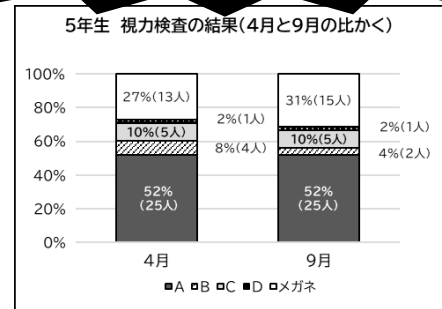
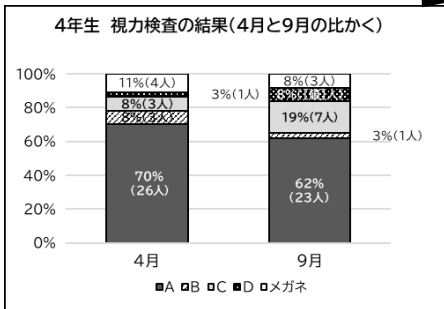
目を大切にできていますか？

●松陽っ子の視力の結果 (4月と9月の結果の比かく)



3年生からの視力の低下が激しい！

特に高学年になると、約半数の人が視力B以下になっている！



●視力低下の原因

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

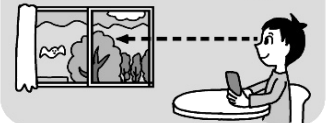
長い時間見続ける



まばたきの回数が減るため目が疲れる

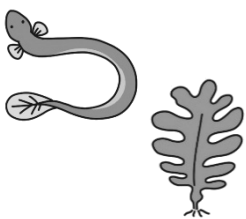
【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます

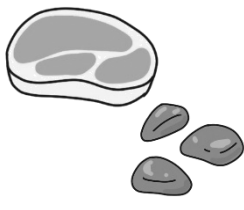


※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国民眼科学会が推奨しているものです。

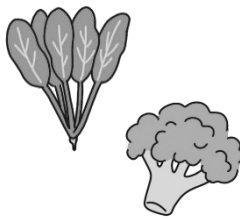
●目によい食べもの、知ってる？



見る働きを助ける
角膜を守る



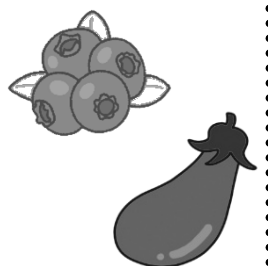
目の病気を防ぎ、
目の健康をたもつ



視力低下を防ぐ
目の炎症を防ぐ



目の疲れを和らげる
視力低下を防ぐ



網膜を保護する

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	白山市
事 業 名	レベルアップカード
実施機関	白山市立美川小学校
対 象	3～6年
期 間	5月、9月、1月の各1週間
目 的	・成長の促進、日々の活動、また免疫力を高めるために規則正しい生活を身につける。 ・自分の健康を守るために、就寝時刻・起床時刻を意識する。
内 容	●「レベルアップカード」を持ち帰り、保護者とともに「就寝・起床時刻」「メディア時間」「学習の目標」を話し合っ て決める。 ●家庭で1週間取り組み、学校に提出する。 ●養護教諭より各自に生活習慣についてのアドバイスを加えて、カードを児童に返却する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/>)
参考資料	レベルアップカード

レベルアップカード②



年 組 番 名 前 _____

～生活のやくそく～ おたよりを^み見て、おうちの人と相談^{そうだん}して書^かこう！

- ① ねる時^{どろ}こく _____ 時 分  おきる時^{どろ}こく _____ 時 分 
- ② ゲーム・動画・スマホなどのメディアを使^{どうが}えるのは1日 _____ 時間 分 まで
 ゲーム・動画・スマホなどは _____ 時 分 までにやめる
 ②が守れなかったら → _____
- ③ 家庭学習の
 目標 _____

→ チェックしてもらおう！

(おうちの人)
(先生)

記入のしかた
 ★グラフに色をぬる
すいみん
 ・睡眠時間…青
 ・メディアを使っていた時間…赤
 ・学習時間…黒
 ★①～③
 できたら○、できなかったら×

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	①	②	③
書き方	す																	学	ゲ				す	×	○	×		
16 火																												
17 水																												
18 木																												
19 金																												
20 土																												
21 日																												

～ふりかえり～ 9月21日(日)に書いて、9月22日(月)に担任の先生に出しましょう

①について	②について	③について
-------	-------	-------

※おうちの方へ 子どもたちが早寝早起きで元気に楽しく生活でき、学習習慣も身に付くように、家庭での生活の約束・声かけをお願いします
 生活の様子をみてのコメントをお願いします。(頑張っていたころ、気をつけてほしいことなど)

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	白山市
事 業 名	おうちでバッチリ週間
実施機関	白山市立広陽小学校
対 象	小学生
期 間	5月、11月、1月
目 的	家庭学習の定着を図る。
内 容	<p>1学期、2学期にある期間を設け、おうちでバッチリ週間を実施している。ねらいは、①「学年×10分」を目標設定にした家庭学習の習慣化を図る。②保護者に家庭学習の意識喚起を図るの2点である。</p> <p>バッチリカードに学習した時間、テレビ・ゲームの時間、睡眠時間に斜線を引くなど生活リズムの評価を行う。</p> <p>保護者には毎日サインをお願いし、1週間の終わりに児童のふりかえりと保護者のコメントをお願いしている。</p> <p>鶴来地区は年に3回ノーゲーム DAY が設定されていることから、タイアップすることで、家庭で集中して学習する意識づけが期待される。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 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	白山市
事 業 名	生活リズムアップウィーク
実施機関	白山市立白嶺小学校
対 象	全学年
期 間	6月 23日(月)～27日(金) 11月 10日(月)～14日(金)
目 的	基本的な生活習慣について、目標を決めて取り組み、自分の生活を見直し、生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>① 直近1カ月間の自分の生活をふり返らせる。</p> <p>② 「生活リズムアップカード」を記入する。 めあてを書く。(起きる時刻・寝る時刻・マイチャレンジ) 毎日できたかどうかを○△×で評価し、提出する。 担任の先生がチェックし、サインを記入する。</p> <p>③ 1週間(月曜日～金曜日)実施する。</p> <p>④ 取り組みが終わったら、カードにふりかえり、保護者からのメッセージを記入後、提出する。</p> <p>⑤ 集計後、保健だよりで結果を知らせ、生活リズムの大切さや推奨、また、取り組むポイントを紹介する。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	① 生活リズムアップウィークカード ② 保健だより

参考資料

①生活リズムアップウィークカード

6月 生活リズムアップウィーク (小学3～6年生用)

3 年 1 番 名前 (れいぽよ)

☆うらの結果をふり返って、毎日をより健康(元気)に過ごすために、自分の生活で

これから とくにながらばりたいことを考えましょう。[朝ごはん・寝る時間・起きる時間・運動・メディア時間]

ゲームの時間をもう少しへらして、夜早く寝るようにしたい。



健康(元気)に過ごすための 自分のめあて	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
・アラームをセットして、7時30分にはゲームをやめる。	○	△	△	○	
・9時には、布団に入る。	○	△	○	○	
先生のサイン					

できた・・・○ できなかった・・・△

ふりかえり・これからのむけて	おうちの人からのメッセージ	保健室からのメッセージ

生活リズムふりかえりチェックシート



さいきん(1ヵ月)の自分の生活をふり返ってみましょう。

★質問の答えにあてはまる数字(得点)を、右の口の中に書きましょう。

(1) 朝ごはんは食べていますか?

- ①まったく食べていない
- ②ときどき食べている
- ③ほとんど食べている
- ④毎日食べている

4

(2) 夜はどのくらい寝ていますか?

- ①7時間より少ない
- ②7時間より多い
- ③8時間より多い
- ④9時間より多い

3

(3) 体育のほかに、からだを動かした遊びや運動をしていますか?

- ①まったくしていない
- ②1週間に1～2日
- ③1週間に3～4日
- ④ほとんど毎日

2

(4) 平日(学校のある日)に勉強以外で、ネット・ゲーム・スマホ等のメディア機器をどのくらい使っていますか?

- ①3時間より多い
- ②3時間より少ない
- ③2時間より少ない
- ④1時間より少ない

2

★チェックしたら、口の中の数字をたして合計得点を書きましょう。

★合計得点の結果

- 13～16点… 😊 (いいね!このちょうし!) 9～12点… 😊 (オッケー!次のレベルを自指そう!)
- 5～8点… 😊 (もう少しで元気になれそう!) 0～4点… 😞 (元気ないかも?心配だよ～)

合計得点
11

結果
😊



せいかつ

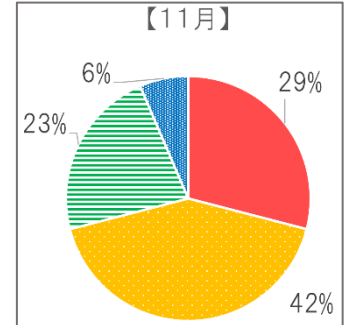
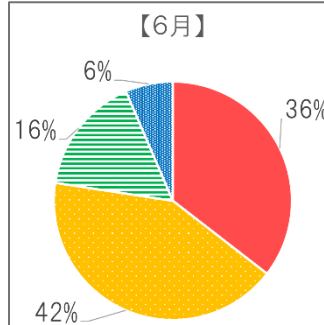
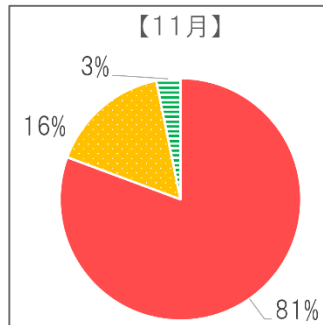
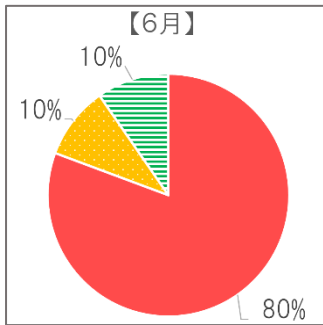
② 保健日より **生活リズムアップウィーク** ふりかえり

6月、11月の生活リズムチェックの結果をまとめました。おうちでのんびりすることが多い冬休み

は、ついつい遅寝・遅起きになってしまいますが、いつもの生活リズムを続けられるようにしましょう。

(1) 朝ごはんは食べていますか？

(2) 夜はどのくらい寝ていますか？



毎日食べている

ほとんど食べている

ときどき食べている

まったく食べていない

9時間より多い

8時間より多い(8時間～9時間未満)

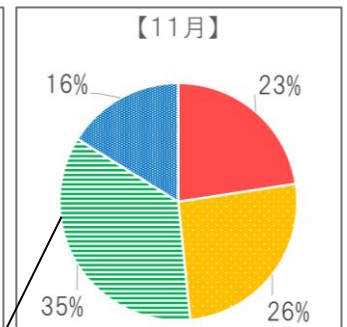
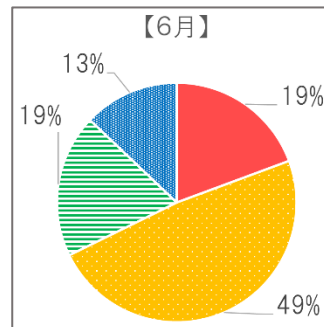
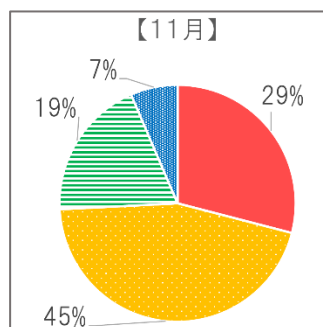
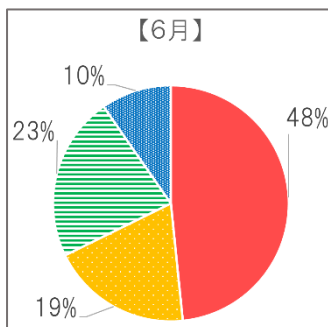
7時間より多い

7時間より少ない(7時間未満)

9時間より多く寝ている人が減り、8時間より少ない人が増えました。11月のリズムアップウィークでは、寝る時間について自分のめあてを決めて取り組んだ人もたくさんいましたが、意識していても生活リズムを急に変えることは難しいです。これからも引き続き、「昨日より10分早く寝よう」というように、良い生活リズムをだんだん身に着けられるといいですね。

(3) 体育のほかに、からだを動かした遊びや運動をしていますか？

(4) 学校のある日に勉強以外で、ネット・ゲーム・スマホ等のメディア機器をどのくらい使いますか？



ほとんど毎日

1週間に3～4日

1週間に1～2日

まったくしていない

1時間より少ない

2時間より少ない

3時間より少ない

3時間より多い

【ほとんど毎日】からだを動かす人が減って、メディア機器を【2時間から3時間】使う人が増えています。寒くなって外で遊ぶことが減ったからかもしれませんね。おうちの中でも体を動かすことができる遊びや、読書やトランプ、オセロのようにメディア機器を使わない遊びなど、どんなことができるか考えてみましょう。



みんなの「自分のめあて」を紹介しませう！

・ふろ上がりのストレッチ

・犬のさんぽを長めにする

・まいにちあそびながらうんどうをする

・9時半にねる

・テレビとけいたい時間を決めて見る

・6時におきる

・朝ごはんをたべる

・1時間以上ゲームをしない

・おふろからあがったらゲームをしない

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	白山市
-------	-----

事 業 名	笠間クエスト
実施機関	白山市立笠間中学校
対 象	全学年
期 間	10月の1週間
目 的	生徒の基本的な生活習慣の確立と、メディア時間のコントロールを自分の力で行えるようにする。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「笠間クエスト」の用紙を用いて、生徒が自分で立てた就寝時刻とメディア時間の目標をクリアできたかチェックする。●目標の達成度によって、保健給食委員会の生徒が考えたキャラクターが進化していく。●目標を立てるにあたり、中学生に推奨される睡眠時間とメディア時間の目安を校内放送で保健指導を行った。●小学校とも連携し、時期を合わせて同じ内容で行うことで、兄弟で同じ時期に実施できるようにした。●実施前と実施後に生活に関するアンケートをとり、小学校と一緒にとりまとめて、「地区ほけんだより」を発行した。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有 ・ 無) 地区小学校2校
参考資料	① 笠間クエスト用紙

「笠間クエスト～笠間地区の生活リズムを整えよう～」

年 組 番 名 前

★目標は家の人と相談して決めましょう！

10月2日（木）に目標を記入して、一度用紙を保健給食委員に提出してください。

目標 ①メディアは1日（ ）時間までにする。

※1日2時間以内におさめよう！勉強で使用する時間は除く。

②（ ）までには寝る。

※中学生は1日7時間以上（8～10時間なら、さらによし！）は寝てほしいので、起きる時間から計算して、寝る時間を設定しよう！

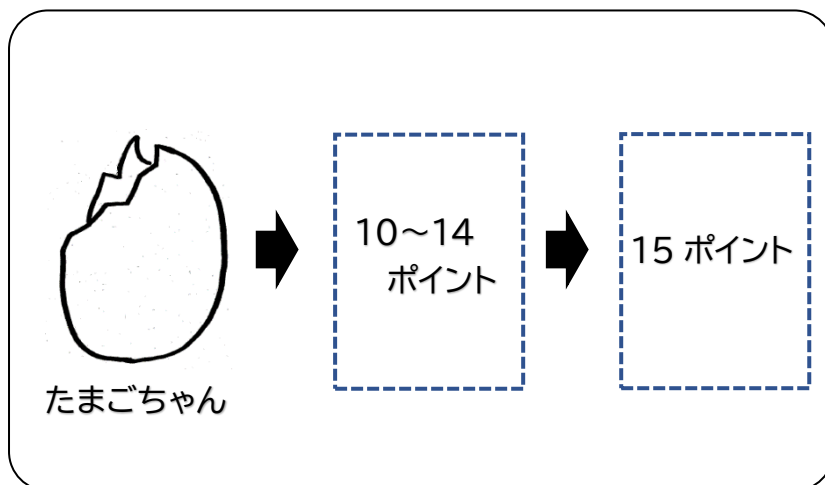
方法 ①、②の目標を達成できたらポイントをつけよう！

目標にしたことを達成できたら **1ポイント**ゲット！

10日のノーメディアデーを達成できたら 特別に**5ポイント**をゲット！！！！

	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）
目標① できたら1ポイント					
目標② できたら1ポイント					
ノーメディア できたら5ポイント					
ゲットした ポイントの合計					

全部で（ ）ポイントゲット！



たまごちゃんは最初のキャラクターなので、あまり強くありません。メディア時間や睡眠時間の目標を守り、生活を整えていくと強くなります。

ポイントの合計が10ポイント、15ポイントになったら、保健給食委員会に声をかけてくださいキャラが2段階で進化します！

10～14ポイント 〇〇丸に進化！

15ポイント 〇〇〇〇〇〇に進化！

～ふりかえり～

10月14日（火）の終礼で保健給食委員会に提出してください。

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	白山市
事 業 名	学校保健委員会～健康の主役は私！今日からできる自分の健康作り～
実施機関	白山市立笠間中学校
対 象	1.2年生
期 間	12月の集会の時間（1時間）
目 的	適切な睡眠時間とメディア時間を自らの生活を振り返って考える。 給食の残食が多いので、食事のバランスや栄養素について興味を持ってもらう。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●保健給食委員会の生徒が運営を行った。●委員会1年生の生徒が睡眠とメディア時間に関する劇を行い、本校の現状を伝えるとともに、日常の場面に置き換えて自分事として考えられるように睡眠やメディア時間の目安を伝えた。●委員会2年生の生徒が、食事に関するクイズを行った。●学校医より睡眠についての講話をもらった。●学校薬剤師より感染症の予防についての講話をもらった。
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	白山市
事 業 名	保健給食委員会の取組、鶴来地区小中連携事業
実施機関	白山市立北辰中学校
対 象	全校生徒
期 間	11月～2月
目 的	<p>①食育について学びを深めることにより、給食の残食を減らし、毎日しっかり食べる体をつくとともに、朝食を毎日食べる習慣を定着させる。</p> <p>②インターネットを使わない日を設定し、帰宅後の生活を整え、基本的な生活習慣の定着を図る。</p>
内 容	<p>①保健給食委員による全校集会で、残食を減らすことで給食の大切さを啓発する発表を行った。朝食についても、その意味を考えさせ、食に対する感謝の意識を高めた。</p> <p>②ゲームやインターネットをしない「ノーゲーム・インターネット Day」を設定した。鶴来地区の2中学校と3小学校で連携し、11月と2月の定期テスト期間に合わせて実施する。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 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	白山市
事 業 名	生活リズムアップウィーク
実施機関	白山市立白嶺中学校
対 象	全学年
期 間	6月と11月のそれぞれ1週間
目 的	基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）とメディア使用時間について、自分の生活を見直し、目標を決めて取り組む。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●生活リズム振り返りチェックシートを用いて、自分の生活を振り返る。●チェックシートの結果をもとに、1週間の自分の取組を決める。●期間中は自分の取組について毎日評価し、担任に提出する。●期間終了後、自分の振り返りと保護者からのメッセージを記入して提出する。●保健室からのメッセージを記入し、生徒に返却する。●チェックシートの結果は集計し、後日ほけんだよりにて取組の様子と併せてお知らせする。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/>)
参考資料	①生活リズムふりかえりチェックシート ②生活リズムアップカード ③生活リズムふりかえりチェックシート集計結果 (生徒・保護者向けお便り)

生活リズムふりかえりチェックシート

ここ最近（1ヵ月）の生活を振り返り、チェックしてみましょう。

★当てはまる番号(得点)を、右の枠内に記入しましょう。



(1) 朝ごはん

- ①全く食べていない ②時々食べる ③ほとんど毎日食べている ④毎日食べている

(2) 睡眠時間

- ①5時間以下 ②6時間以上 ③7時間以上 ④8時間以上

(3) 適度な運動（部活動を含む）

- ①全くしていない ②週1日以上 ③週3日以上 ④週5日以上

(4) ネット・ゲーム・スマホ等のメディア機器の利用時間（平日）※勉強での使用は除く

- ①3時間以上 ②3時間以内 ③2時間以内 ④1時間以内

★チェックシートが終わったら、枠内の数字を足して合計得点を出しましょう。

合計得点

★合計得点を下の基準を参考にして、総合評価を記入しましょう。

- 13～16点…A 9～12点…B 5～8点…C 0～4点…D

総合評価

11月 生活リズムアップウィーク (中学生用)

年 番 名前 ()

裏面の結果を参考に、より健康的な生活を送るための自分の改善点を考えましょう。

☆改善点



改善点を踏まえて、期間中の自分の取り組みを2つ考えましょう。

より健康的な生活を送るための 自分の取り組み	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
①					
②					
先生のサイン					

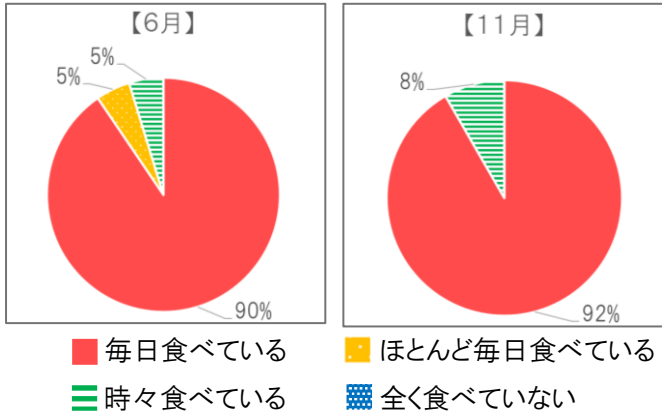
できた・・・○ できなかった・・・△

振り返り・これから取り組むこと	保護者の方からのメッセージ	保健室からのメッセージ

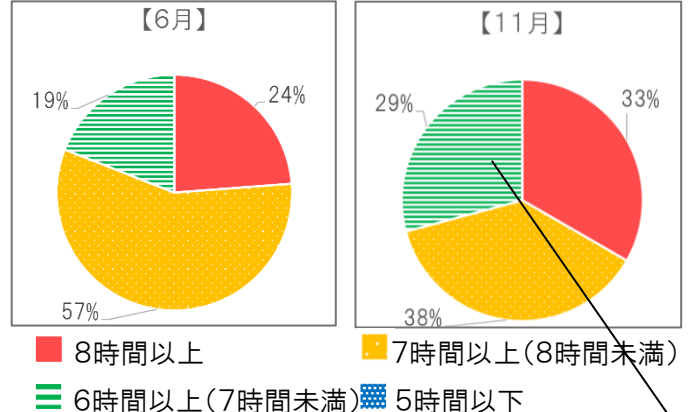
生活リズムアップウィーク ふりかえり

6月、11月の生活リズムチェックの結果を集計しました。冬休みは家で過ごす時間が増えたり、楽しいイベントがあったりと、生活リズムが崩れやすい時期です。休みの間も変わらず自分のめあてや普段の生活リズムを意識して、心身ともに元気に3学期を迎えましょう。

(1) 朝ごはん

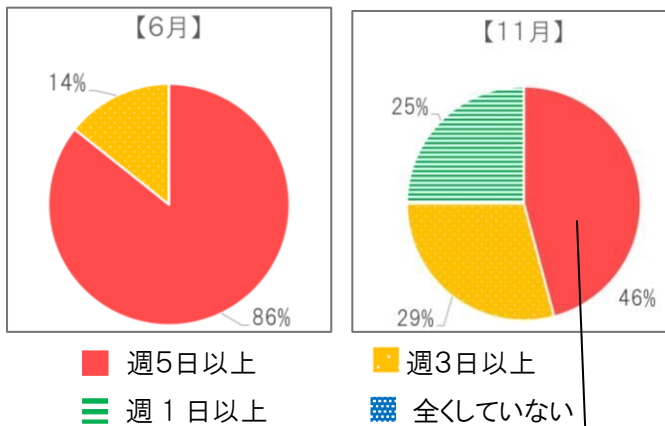


(2) 睡眠時間



睡眠時間は【8時間以上】と答えた人が増えた一方で、【6時間以上7時間未満】と答えた人も増えています。今回はテスト前に実施したため、勉強で夜が遅くなる人が多かったことが原因かもしれませんね。長い時間、勉強を頑張ることができるのは素晴らしいことですが、テストで力を発揮するためには、しっかり睡眠時間を確保して脳を休ませることも大切です。

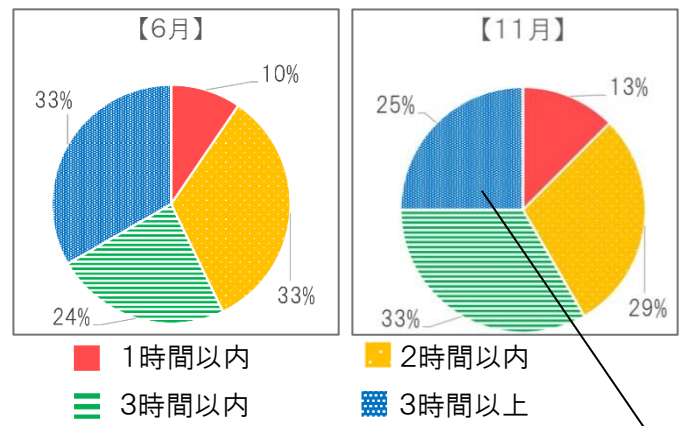
(3) 適度な運動(部活動を含む)



(4) ネット・ゲーム・スマホ等のメディア機器の利用時間

※勉強での利用は除く

(平日)



6月と比べると、3年生が部活を引退したためか、運動習慣のある人が少なくなっています。勉強の合間に家で軽いストレッチをしたり、天気の良い日は気分転換に散歩に出たりしてみるのもおすすめですよ。



【3時間以上】と答えた人が減り、【3時間以内】と答えた人が増えました。11月リズムアップウィークでも多くの人がメディア時間について取り組んでいましたが、今後も少しずつメディア時間減らしていけるとよいですね。

みなさんの取り組みを紹介します！

- ・寝る前にあまりテレビを見ない
- ・寝るギリギリまでスマホを見ない
- ・メディア時間を減らして勉強時間を増やす
- ・学校から帰ってきたら家の近くを走る
- ・1日3食しっかり食べる
- ・毎日決まった時間に起きる/寝る

