

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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	実施機関
歯の健康指導	宝達志水町立認定こども園（北大海・相見・中央保育所）
手洗い指導および手洗い講習会	宝達志水町立認定こども園（北大海・相見・中央保育所）
生活リズムをふりかえろう （よりよい生活リズムを考えよう 「すくすくカード」）	宝達志水町立押水小学校
生活チャレンジカード	宝達志水町立志桜小学校
Hodatsu Work Out ひたす Run！	宝達志水町立宝達中学校

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	宝達志水町
事 業 名	歯の健康指導
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園
対 象	全児
期 間	6・7・11月
目 的	「虫歯予防デー」や「いい歯の日」、歯科検診に併せて歯みがき習慣やよく噛むことの大切さなどを知る
内 容	<ul style="list-style-type: none">・6・7・11月のほけんだよりで、保護者に歯の大切さ、歯ブラシのよしあし、歯科検診後医師から「歯の健康・生活習慣について」のアドバイスなどを伝える。・虫歯予防デーの行事食は、カミカミメニューをテーマに「御飯・かみかみふりかけ、ささみのかみかみ焼き、ごぼうサラダ、切干大根のみそ汁」と噛みごたえがあり、カルシウムと食物繊維が多い食品を取り入れて、噛むことの大切さを伝えた。・6月4日 各保育所で虫歯予防のつどいを実施 →各保育所でテーマや教材を決め、絵本や紙芝居などをパワーポイントでスクリーンに写し健康な歯について考える。 その後、歯科検診で虫歯があったかどうかの振り返りや、音楽に合わせて歯磨き練習をしたり、むし歯予防にちなんだゲームやクイズなどを楽しんだりしている。
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	宝達志水町
事 業 名	手洗い指導および手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園北大海第一保育所
対 象	全児
期 間	R7. 10. 16
目 的	冬季感染症流行期に向けて手洗いの大切さを再確認する
	町内3カ所の保育所を看護師2名で、まわり手洗い講習を実施する ・DVD『いじわるバイキン』 ・『あわあわ手洗いのうた』に合わせて手洗い練習 ・手洗いチェッカーを3・4・5歳児の手に付けて、手洗いを実施 ・手洗いが終わった子からブラックライトで洗い残しの確認を行う ※1・2歳児は、ばいキンスタンプ『おててボン』を手のひら1カ所につけて手洗い練習をおこなう ※手洗いが終了したクラスから手指消毒の方法を確認する 昼食前に各担任が子ども達の手指消毒をチェックする
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	宝達志水町
事 業 名	手洗い指導および手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園相見保育所
対 象	全児
期 間	R7. 11. 7
目 的	冬季感染症流行期に向けて手洗いの大切さを再確認する
	町内3カ所の保育所を看護師2名で、まわり手洗い講習を実施する ・DVD『いじわるバイキン』 ・『あわあわ手洗いのうた』に合わせて手洗い練習 ・手洗いチェッカーを3・4・5歳児の手に付けて、手洗いを実施 ・手洗いが終わった子からブラックライトで洗い残しの確認を行う ※1・2歳児は、ばいキンスタンプ『おててボン』を手のひら1カ所につけて手洗い練習をおこなう ※手洗いが終了したクラスから手指消毒の方法を確認する 昼食前に各担任が子ども達の手指消毒をチェックする
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	宝達志水町
事 業 名	手洗い指導および手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園中央保育所
対 象	全児
期 間	R7. 11. 6
目 的	冬季感染症流行期に向けて手洗いの大切さを再確認する
	町内3カ所の保育所を看護師2名で、まわり手洗い講習を実施する ・DVD『いじわるバイキン』 ・『あわあわ手洗いのうた』に合わせて手洗い練習 ・手洗いチェッカーを3・4・5歳児の手に付けて、手洗いを実施 ・手洗いが終わった子からブラックライトで洗い残しの確認を行う ※1・2歳児は、ばいキンスタンプ『おててポン』を手のひら1カ所につけて手洗い練習をおこなう ※手洗いが終了したクラスから手指消毒の方法を確認する 昼食前に各担任が子ども達の手指消毒をチェックする
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	宝達志水町
事 業 名	生活リズムをふりかえろう (よりよい生活リズムを考えよう 「すくすくカード」)
実 施 機 関	宝達志水町立押水小学校
対 象	全校児童とその家庭
期 間	年度始め・2学期はじめ・3学期はじめの1週間
目 的	自分の生活をふりかえり、学期のスタートをスムーズに迎え、より健康的に過ごせるようにする。
内 容	<p>○児童が心身ともに健康的な生活を送るためには、保護者の協力を得ることが不可欠である。そこで、本校では「すくすくカード」を活用して自分の生活をふりかえり、長期休暇後に学校生活をスムーズに迎えることができ、より健康的に過ごせるように働きかけている。</p> <p>(1) 各学級でよい生活習慣・生活リズムについて保健指導を行う。</p> <p>(2) カードのめあて(寝る時刻等)を保護者と相談して決める。</p> <p>(3) 1週間実施し、終了后感想を書く。児童の書いた感想(反省)を見て保護者にコメントを書いてもらう。</p> <p>(4) 指定期日までに担任へ提出する。</p> <p>(5) 年3回(各学期1回)1週間生活習慣を点検する。</p> <p>(6) 点検の結果から続けてほしい「よいところ」や見直してほしい部分を児童だけでなく家庭にも伝え、よりよい生活習慣を広げていく。</p>
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	宝達志水町
事 業 名	生活チャレンジカード
実施機関	宝達志水町立志桜小学校
対 象	全学年
期 間	通年（夏休み・冬休み）
目 的	児童の基本的な生活習慣の定着を図る。 定期的な取組を通して自己を振り返り、生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・毎月「生活チャレンジカード」を用いて、起きる時間、寝る時間を自分で決め、早寝・早起きについてチェックする。・毎月「生活チャレンジカード」を用いて、低中高学年別に目標時間に対して、勉強時間、読書時間、テレビやゲームの時間についてチェックする。・「生活チャレンジカード」は、毎月継続して自分の生活リズムを振り返り、家の人の励ましのコメントをもらうことで、生活習慣について常に意識を向け、向上のきっかけとなっている。・長期休業期間中に「親子のホッとネット大作戦」を用いて、家庭でのテレビやゲームの時間について、家族でルールを話し合う。・長期休業期間中、家族で決めたルールを実践する。（夏は2週間分、冬は1週間分の取組） また、親子で振り返り、今後に向けてルールの見直しをする。・「親子のホッとネット大作戦」の取組結果については、全保護者に報告し、今後の家族ルールの見直しの参考とする。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/> ・ 無) PTA
参考資料	①生活チャレンジカード（高学年・低学年） ②親子のホッとネット大作戦（夏休み・冬休み）

生活チャレンジカード (2) 月

高学年 () 年 () 番 名前 ()

☆金メダル 30点 29点 28点

☆銀メダル 27点 26点 25点

☆銅メダル 24点 23点 22点

☆おしかったで賞 21点 20点 19点

☆がんばりま賞 18点以下

日	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	〇の 合計
こうもく						
①早寝早起きをした ねる (時 分) 起きる (6時 分)						
②お手伝いをした ()						
③勉強時間(60分以上) を守り, おうちの人か らサインをもらった						
④テレビやゲームの 時間を守った (60分以内)						
⑤読書をした (10分以上)						
⑥夜ご飯・朝ご飯の後に 歯みがきをした						
〇の合計						
おうちの人印						

今月は

メダル でした。
賞

ふりかえりをしよう

家の人から

志桜小PTA「親子の ホツとネット大作戦 Next」チェック表 Part.2

年 名前 ()

- ① インターネットやゲームの使い方について、親子で話し合っ^{つか}て決^{かた}めたルールを書きま^かしょう。
 (夏^{なつやす}休み実施^{じっしじ}時のルールやその後見直^ごしたルールを継^{けいぞく}続^{ぞく}しますか？ それとも、新^{あら}たに冬^{ふゆやす}休^{やす}みのルールを話し合^{はな}いますか？ 親^{おやこ}子^こで納^な得^{とく}のい^{つく}く^{ころ}ルール作りを心^{こころ}がけま^ましょう)

ル ー ル	

- ② 親^{おやこ}子^こで決^きめた日^ひ (5~7日^{にちぶん}分^{ぶん})の記^{きろく}録^{ろく}をつけま^ましょう。

[◎よくできた 2点 ○できた 1点 △もうひとがんばり 0点]

※取^とり組^くむ日^ひは、親^{おやこ}子^こで話し合^{はな}っ^あて決^きめま^ましょう。少^{すく}な^なくとも5日^{いつか}間^{かん}は頑^{がん}張^ばりま^ましょう。

日	/	/	/	/	/	/	/	点
曜 ^{よう} 日 ^び								/
評 ^{ひょう} 価 ^か								

- ③ ふりかえりを書^かきま^ましょう。(上^{うえ}の記^{きろく}録^{ろく}日^びだけ^{だけ}でなく、冬^{ふゆやす}休^{ちゆう}み中^{ちゆう}をふりかえりま^ましょう)

[子ども]	[保護者]

1月8日に担任^{がつ}の先生^{ようか}に提^{たん}出^{にん}しま^{せんせい}し^{てい}ま^{しゅつ}しょう

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	宝達志水町
事 業 名	Hodatsu Work Out ひたす Run !
実 施 機 関	宝達志水町立宝達中学校
対 象	1, 2 年生
期 間	R7 年 6 月 ~ 2 月
目 的	昨年度の体力アッププランを継続し、持久力の向上をはかる
内 容	<p>・ 体育の授業のはじめに生徒が必要感をもって考案した全身持久力に関連したトレーニングを取り入れ、体力向上を図った。</p> <p>・ 運動が楽しいと感じることができるように、運動種目、強度の調整や場の工夫を個や集団に応じて行った。</p> <p>具体的には</p> <ul style="list-style-type: none">・ 部活動見学等で、刺激し合える場を設定した。・ 体育委員会で体力テストのランキングを掲示し、意欲の向上を促した。・ 生徒自身に体力アップのための取り組み(クラス対抗ランニング対決)を決めさせ、実践した。
地域団体等との連携	(無)
参 考 資 料	