

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	かほく市
-------	------

事 業 名	実施機関
生活プランニング実施強化週間	かほく市立高松中学校
歯みがきチャレンジ	かほく市立宇ノ気中学校
はっぴ〜貯金	かほく市立大海小学校
家庭学習週間	かほく市立高松小学校
はみがきマスター週間	かほく市立七塚小学校
家庭学習記録カード	かほく市立外日角小学校
冬休みウォームアップカード	かほく市立金津小学校
アイ愛週間	かほく市立宇ノ気小学校
げんきいっぱいカード	かほく市内8こども園
食育事業 キッズクッキング	かほく市健康福祉部健康福祉課

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	かほく市
事 業 名	生活プランニング実施強化週間
実施機関	かほく市立高松中学校
対 象	全学年
期 間	6月と11月
目 的	この取り組みを通じて、6月は部活動の大会に向けたパフォーマンスの向上やけがの予防、11月はメンタルヘルスの向上につなげる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「生活プランニング頑張りカード」を配付し、1日の生活プランを各自で考え記入する。取り組む内容は、「就寝時刻」「起床時刻」「朝食を食べる」「家庭学習」「ネット使用時刻」。●保護者にも確認してもらい、プラン達成のために協力してもらう。●取組終了後、振り返りと保護者からのメッセージを記入し提出する。●養護教諭からも個々に応じたコメントを記入する。●課題のある生徒は再チャレンジを実施する。●気になる生徒については、保護者への協力を依頼する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	生活プランニングがんばりカード

「早寝 早起き 朝ごはん & 家庭学習」

年間通してのおおよその時刻（生活時間割）を記入しましょう。

☆就寝時刻・・・ 時 分	☆家庭学習開始時刻
☆起床時刻・・・ 時 分	…… 時 分
☆登校する(家を出発する)時刻・・・ 時 分	☆ブルーライトシャットアウト時刻・・・ 時 分

《前期 強化週間 6月16日～20日》

① 1週間のプランニングをしよう

曜日別の習い事や用事なども確認して、1日毎に記入しましょう。

《後期 強化週間 11月 日～ 日》

① 1週間のプランニングをしよう

前期の振り返りをもとに、さらに目標が達成できるように記入しましょう。

《記入の仕方》

・就寝時刻と起床時刻は**黒色**の線をひく。 ・登校する時刻（家を出発する時刻）は**青色**の線をひく。 ・家庭学習の時間は、**赤色**で斜線。

例	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
	朝	昼	夕方 夜
6/16	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(月)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
6/17	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(火)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
6/18	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(水)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
6/19	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(木)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
6/20	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(金)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

例	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
	朝	昼	夕方 夜
11/	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(月)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
11/	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(火)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
11/	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(水)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
11/	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(木)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
11/	4・5・6・7・8・・・・	3・4・5・6・7・8・9・10・11・12	
(金)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

② 前期の評価をしよう

守れたら○をつけましょう。各項目、半分以上○がつくように！

	6月16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	○の数の 合計
就寝時刻						
起床時刻						
朝食						
家庭学習						
ブルーライト シャットアウト時刻						

前期 感想・反省・これからのめあて
(自分)

前期 お子さんへ励まし・メッセージなど
(保護者の方より)

② 後期の評価をしよう


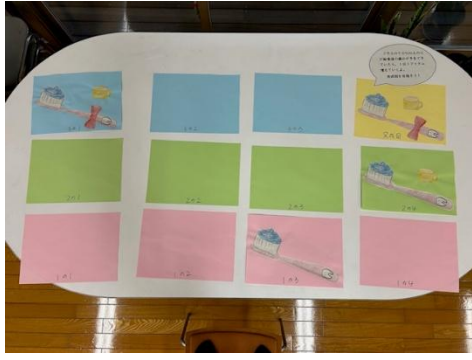
守れたら○をつけましょう。前期より○が増えるように頑張りましょう。

	11月 日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	○の数の 合計
就寝時刻						
起床時刻						
朝食						
家庭学習						
ブルーライト シャットアウト時刻						

後期 感想・反省・これからのめあて
(自分)

後期 お子さんへ励まし・メッセージなど
(保護者の方より)

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	かほく市
事 業 名	歯みがきチャレンジ
実施機関	かほく市立宇ノ気中学校
対 象	全学年
期 間	6月・11月
目 的	食後に歯磨きをする習慣をつけ、虫歯予防の意識を高める
内 容	<ul style="list-style-type: none">・事前に歯磨きセットを各家庭から持参させる。・昼食時、放送で食後の歯磨きを呼びかけ、食後にも各学級の保健委員が歯磨きを呼びかける。・歯磨きを実施した生徒数が目標人数（学級の7割）を超えた学級は、保健室前の掲示物にシールを貼る。・クラス対抗で行い、優秀な成績を残したクラスは全校集会で表彰する。  
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	無

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	かほく市
事 業 名	はっぴ〜貯金
実施機関	かほく市立大海小学校
対 象	全学年
期 間	5月、9月、1月
目 的	生活と健康の関連性を意識し、生活を整える力を身につける
内 容	<ul style="list-style-type: none">● 5日間、3つのチェック項目について3段階評価し、カードに記入することで「はっぴ〜」を貯金する。(朝ごはんに関すること、テレビやゲームの時間に関する家のルール、親子のコミュニケーションに関すること)● 結果を「はっぴ〜貯金だより」で保護者に知らせる。がんばった児童名を掲載し、保護者と児童のコメントも紹介する。● カードには担任、養護教諭がコメントする。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無)
参考資料	はっぴ〜貯金だより (No.1・No.2)



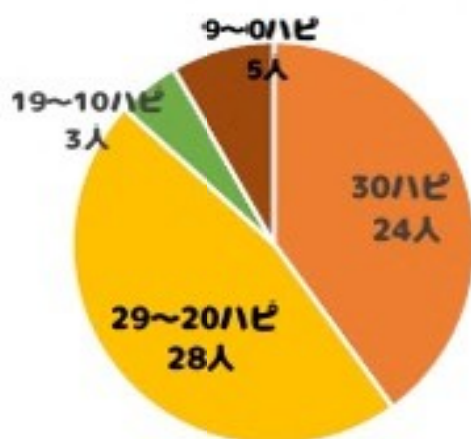
かほく市立大海小学校
校長 吉田 武
養護助教諭 金松めぐみ

はっぴ～貯金だより No.1

遠足や宿泊体験学習を終え、あっという間に6月になりました。この時期は、気温差も大きく体調を崩しやすい時期ですので、からだところの健康の土台となる生活リズムを整えていけるよう、今後も引き続き、お子さまへのお声かけをよろしくお願いいたします。はっぴ～貯金の結果をお知らせします。

1学期はっぴ～貯金結果

30ハピ満点さん（敬称略）

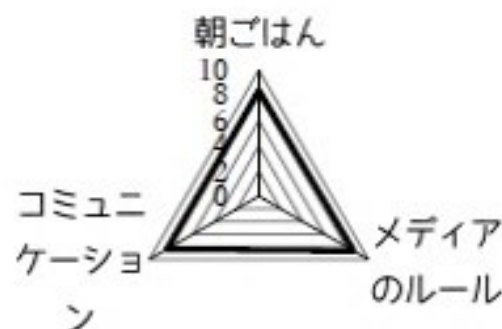


● 30 ● 29～20 ● 19～10 ● 9～0

- | | |
|-----|---|
| 1 | 年 |
| 2 | 年 |
| 3・4 | 年 |
| 5 | 年 |
| 6 | 年 |

今年度は、「朝食・メディアとの上手な付き合い方・親子のコミュニケーション」に関する生活習慣の取組でしたが、多くのご家庭で積極的にご協力をいただきまして心より感謝申し上げます。

結果を見てみますと大海っ子は、今までの取り組みが定着していることもあり、生活リズムの整っている子が非常に多いという印象です。ふり返りを見せていただいたところ、メディアのルールに関しては、子どもたちなりにルールを意識して生活しようとする様子が感じられました。また、ご家庭での話し合いを通して、子どもたちが自分で考えて行動できる力を育てる機会にもなっているかと思えます。今後とも声掛けのサポートをよろしくお願いいたします。親子のコミュニケーションに関しては、子どもたちからも、今まで寝る前に家族との会話をしていなかったことをふり返り、今回の取組で家族との時間が取れてよかったという感想もありました。



ナイス★ふりかえりさん

【ふりかえり】
毎日ある前に3つ以上話しているからフツケたいです。

【おうちの人から】
学校の話を毎日、はいしてくれるから「C」はいつもすばらしいよ😊

【ふりかえり】
3色の食品を食はると思った

【おうちの人から】
学校であった「C」の出来事を自分から話してくれて嬉しかったよ。これからも続けてほしいな。
朝ごはんを食べると、元気に1日をスタートすることができます。朝食は大切なので続けて下さいね。

【ふりかえり】
あまごはんは、3色の食品をかんがえて食べました。

【おうちの人から】
おいちがんにまりました。あまごはんだけでなく、あまごはんも3色かんがえながら食べることができたね。

【ふりかえり】
このはぴー貯金のおかげで毎朝3色食やる習慣がついたので、これからも続けていきたいです。

【おうちの人から】
毎日、3食気にしてしっかり食べてくれたのでこれからは喜んでほしいなと思いました。

【ふりかえり】
30ハピいけたのでよかったです。前は1ハピたりなかつたので、今日、できてうれしかったです。おはあちゃんが朝ごはんに3色、作ってくれました。

【おうちの人から】
3色の食品を食べることを意識していたね。体にいいことなので、これからも続けていこうね。

おはあちゃんに感謝しないとイケないね。朝食をしっかり食べていて、すてきです。

生活習慣を整える力＝自分を大切にできる力につながると思います。この取組をきっかけに、日々の生活の中でも「自分で気づく」「自分で考えて行動する」ことなど意識してほしいなと思います。

子どもたちのふり返りには、がんばったことや次に気をつけたいこと等発見や自分の気持ちの変化など、さまざまなことが書いてありました。いつも多くのご家庭から温かいご協力と前向きなコメントをいただき、感謝をしております。子どもたちにとって大きなエールになっていることと思います。今後とも、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



保護者さま

かほく市立大海小学校
校長 吉田 武
養護助教諭 金松めぐみ

はっぴ～貯金だより No.2

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうですね。これから運動会の練習も始まりますので、夏休みの間に少し乱れてしまった生活リズムを学校生活に合わせて少しずつ整え、2学期のはっぴ～貯金でよりよい生活リズムを確認・継続していきましょう。

【9月のはっぴ～貯金チェック項目内容】 期間9月8日(月)～12日(金)

A	朝ごはんは3色(赤、黄、緑)の食品を食べる
B	テレビやゲーム・SNSに関する家のルールを守る
C	親子のコミュニケーションに関すること(学年ごとに設定する)

提出日：9月16日(火)

生活習慣が大切なのはなぜ?

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんないいことがあります

バランスのいい **食事**

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気もでてきます

未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

生活習慣で病気になるの?

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います

甘いもの食べすぎ → 生活習慣病 → がん・脳の病気、心臓の病気・糖尿病、高血圧 など

塩分の多いもの食べすぎ → 生活習慣病 → がん・脳の病気、心臓の病気・糖尿病、高血圧 など

脂分の多いもの食べすぎ → 生活習慣病 → がん・脳の病気、心臓の病気・糖尿病、高血圧 など

運動不足 → 生活習慣病 → がん・脳の病気、心臓の病気・糖尿病、高血圧 など

睡眠不足 → 生活習慣病 → がん・脳の病気、心臓の病気・糖尿病、高血圧 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	かほく市
-------	------

事 業 名	家庭学習週間
実施機関	かほく市立高松小学校
対 象	全学年
期 間	各学期に1～2回（高松中学校テスト期間に合わせて）
目 的	自分で計画を立てて学習する力を育てる
内 容	<ul style="list-style-type: none">●中学校のテスト期間に合わせて家庭学習週間を設け、毎日学習時間や内容などを振り返る。●計画（めあて、時間、内容）を学習週間の前に学校で記入する。計画が達成できたか自己評価し、自分で計画を立てて学習する力を育てる。●生徒指導と連携し、メディアコントロールのめあても立て、振り返る。●保護者のコメントをもらい、家庭と連携して取り組む。●実施後は各学級の達成率を把握し、学校評価に活かすとともに、さらに自ら計画を立てて学習することを継続していくよう指導を行う。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/>)
参考資料	①家庭学習週間カード ②家庭学習の手引き

学習チェック週間の間は、
毎日 学習カードを学校に
持ってきてみましょう！

家庭学習カード

年 組 名前 ()

★家庭学習のルール★ (宿題, 自主学習, 読書を合わせたものを「家庭学習」といいます。)

- ・テレビ・ゲームを消す
- ・けずったえん筆・下じきを使う
- ・見直しをする

学年×10分 続けて学習しよう！

予定の時間を超えたかどうか
を, 毎日振り返りましょう。
(できたら○できなかつたら△)



☆終わったら時間割を確認して, えん筆をけずりましょう

★家庭学習の計画★ (いつ学習するか, 宿題のほかにどんなことをするか, などを先に考えて書きましょう。)

★メディアコントロールのめあて★

	計画 (する予定)			振り返り		家族のサイン
	①宿題	②自主学習	③読書	①+②+③	計画を達成できたか	
11/18 (火)	分	分	分	分		
11/19 (水)	分	分	分	分		
11/20 (木)	分	分	分	分		
11/21 (金)	分	分	分	分		
11/22 (土)	分	分	分	分		
11/23 (日)	分	分	分	分		
11/24 (月)	分	分	分	分		

振り返り 「家庭学習のルール」や「家庭学習の計画」、「メディアコントロールのめあて」は守れましたかn。

7日中、何日目標を達成できたかな

/7日

お家の方から

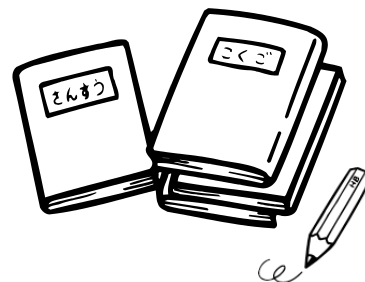


家庭学習のてびき（保護者用）

かほく市立高松小学校

1. 家庭学習のねらい

1. 学校で学習した内容をより確かなものにする。
2. 家庭での学習習慣を身につける。
3. 自ら学ぼうとする態度や根気強さを身につける。



2. 家庭学習の内容

1. 学校からの宿題
音読, 漢字練習, 計算練習, 日記など
2. 自主学習
授業の復習, 学習したことの発展的な内容など
3. 読書



よりよい学習習慣
は生涯にわたる
『学び』につなが
ります。

3. 学習時間のめやす

学年×10分以上 続けて学習する

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10分	20分	30分	40分	50分	60分



4. 家庭学習のルール

1. テレビやゲーム, 音楽を消す。
2. けずった鉛筆, 下じきを使う。
3. 終わったら, 見直しをする。



5. 家庭学習における保護者の役割

1. 学習時間の確保
生活リズムの中に学習時間を組み入れ, 毎日決まった時刻に
「机に向かう」習慣を子どもに身に付けさせる。
2. 学習環境の整備
家の中に子どもが集中して学習できる場所をつくる。
3. 見届け・励まし
子どもが学習する様子を見るように心がけ, 「できたこと」や
「がんばったこと」をほめて, 前向きな気持ちにさせる。



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	かほく市
事 業 名	はみがきマスター週間
実施機関	かほく市立七塚小学校
対 象	全学年
期 間	1月23日～1月28日
目 的	歯と口の健康に対する意識の向上と効果的な歯みがき習慣を身に付ける。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ●全児童・保護者・教職員参加の「すくすく集会」を開催し、テーマを『「はみがキングへの道 めざせ！はみがきマスター」～歯と口の健康に向けた取組～』として動画視聴をする。①児童保健委員会とPTA研修部による発表、②学校歯科医二見先生へのインタビュー ●児童は、動画視聴後、ワークシート（はみがキング！！チャレンジクイズ・すくすく集会 感想用紙）に感想を記入する。 ●翌日から5日間を「はみがきマスター週間」として、ワークシート（はみがきマスター週間 チャレンジシート）に記入する。 ●保護者は、動画視聴後に感想をフォームで提出する。 ●取組後に「PTA研修部便り」を発行し、結果や感想を周知するとともに、歯みがきの大切さを啓発していく。 ●学校歯科医を講師に招き、歯と口の健康についての校内研修会を行う。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/> 有) ・ 無) PTA研修部
参考資料	ワークシート2枚

1/24~1/28

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

しゅうかん

はみがきマスター週間

1日3回、食べたあと歯をみがこう。この用紙は1/29(木)に担任の先生に出してください。

した ひょう 下の表にチェックしよう!

できた: O できなかった: X



	あさ 朝	ひる 昼	よる 夜	ボーナスポイント おうちでやってみよう	
1/24(土)					よる 夜、おうちの人にしあげみがきを してもらった。
1/25(日)					だらだら食べをしなかった。
1/26(月)					じぶん 自分からはみがきができた。
1/27(火)					ちから かるい力ではみがきができ た。
1/28(水)					よくかんで食べた。
Oの数を か 書きましょう。	①	②	③	④	



はみがキングポイント (⑤:裏面チャレンジクイズのせいかりした数)

+ + + + = 合計

ごうけい 合計が20以上の人!!すばい! あなたははみがキングです!!



R7. 後期保健委員会

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

👑 はみがキング!!チャレンジクイズ 👑

(○か×でこたえてね)

だい 第1もん	だい 第2もん	だい 第3もん	だい 第4もん	だい 第5もん



せい せい かい した 数 <small>かず</small>

すくすく^{しゅうかい}集会 ^{かんそうようし}感想用紙



今日のすくすく^{しゅうかい}集会^{さんか}に参加して、^は歯^{くち}と^{けんこう}口の健康^{おも}について思ったことや、これからがんばりたいことを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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	かほく市
事 業 名	家庭学習記録カード
実 施 機 関	かほく市立外日角小学校
対 象	全学年
期 間	年間2回(6月、11月)
目 的	基礎基本の確実な定着と計画的に家庭学習を行う習慣化を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・河北台中学校区で共通の家庭学習週間の時に行う。・音読カードの内側左側に家庭学習記録カードを貼り、家庭学習週間の間は、実施状況を記録させる。・宿題を始めた時刻とどの順番で行ったかを記入して担任に提出する。・保護者からもコメントを書いてもらうことで、家庭学習の意識付けを図る。 ☆取組終了後、児童の振り返りに担任がコメントを入れる。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	①家庭学習記録カード ②家庭学習についてのお願い

かてい学しゅうきろくカード（11月）

1ねん くみ ばん なまえ（ ）

〈かてい^{がく}しゅうのとりくみかた〉

- ①がくしゅうを はじめるじこくをお家の人^{うち ひと}ときめて 下のひょう^{した}にかきましょう。
- ②がくしゅうするじゅんばんをきめて ひょうにかきましょう。
- ③きめたじゅんばんで がくしゅうを すすめましょう。
- ④おわたがくしゅうの ばんごうを ○でかこみましょう。
- ⑤おうちの人にみてもらい サインを してもらいましょう。
- ⑥1しゅうかんとりくんだら、ふりかえりをかきましょう。おうちの人にもひとこといただきましょう。

例：（ いえ ）についたら
（ ならいごと ）がおわたたら など
※どちらか一方を選んで記入



ひづけ はじめるじこく	がくしゅうするじゅんばん				おうちの 人	せんせい
12日（水） ()についたら ()がおわたたら	おんどく	こくご	さんすう	けいさん		
13日（木） ()についたら ()がおわたたら	おんどく	こくご	さんすう	けいさん		
14日(金)～16日(日) ()についたら ()がおわたたら	おんどく	こくご	さんすう	けいさん		
17日（月） ()についたら ()がおわたたら	おんどく	こくご	さんすう	けいさん		
18日（火） ()についたら ()がおわたたら	おんどく	こくご	さんすう	けいさん		
19日（水） ()についたら ()がおわたたら	おんどく	こくご	さんすう	けいさん		
<u>ふりかえり</u>					<u>おうちの人から</u>	


かてい学しゅうきろくカード (11月)

2ねん くみ ばん なまえ ()



かてい^{がく}学しゅうのとりくみかた

- ①学しゅうをはじめる時こく(一週間分)をきめて 下のひょうに 書きましょう。
- ②学習をする前に順番をきめて ひょうに書きましょう。
- ③きめた順番で 学しゅうを すすめましょう。
- ④おわった学しゅうの ばんごうを ○でかこみましょう。
- ⑤おうちの人に見てもらい サインを してもらいましょう。
- ⑥1 週間とりくんだら、ふりかえりを書きしょう。おうちの人にも一言いただきましょう。

はじめる時刻を
確認しました。 

ひづけ はじめる時こく	学しゅうする ^{じゅんぱん} 順番(けいかく)				おうちの 人	先生
12日 (水)	音読	こくご	さんすう	そのほか		
たとえば ※1つだけ (おやつ)がおわったら など ()についたら ()がおわったら						
13日 (木)	音読	こくご	さんすう	そのほか		
()についたら ()がおわったら						
14日(金)~16日(日)	音読	こくご	さんすう	そのほか		
()についたら ()がおわったら						
17日 (月)	音読	こくご	さんすう	そのほか		
()についたら ()がおわったら						
18日 (火)	音読	こくご	さんすう	そのほか		
()についたら ()がおわったら						
19日 (水)	音読	こくご	さんすう	そのほか		
()についたら ()がおわったら						
ふりかえり					おうちの人から	

家庭学習記録カード（11月）

年 組 番 名前（ ）

〈家庭学習の取り組み方〉

- ①学習を始める時刻（一週間分）を決めて、下の表に書きましょう。
- ②学習に取り組む順番（計画）を決めて、下の表に書きましょう。
- ②決めた順番で 学習にとりくみましょう。
- ③終わった学習に○をつけましょう。
- ④お家の人に見てもらい サインを してもらいましょう。
- ⑤1 週間取り組んだら、ふりかえりを書きましょう。お家の人にも一言いただきましょう。

はじめる時刻を
確認しました。



日づけ 始める時刻	学習する順番(計画)	○	お家 の人	先生
12日 (水) 時 分～	①			
	②			
	③			
13日 (木) 時 分～	①			
	②			
	③			
14日(金)～16日(日) 時 分～	①			
	②			
	③			
17日 (月) 時 分～	①			
	②			
	③			
18日 (火) 時 分～	①			
	②			
	③			
19日 (水) 時 分～	①			
	②			
	③			
<u>ふりかえり</u>		<u>お家の人から</u>		

R7年度 家庭学習についてのお願い

かほく市立外日角小学校 保護者様

★家庭学習の意義

小学校の学習は、中学・高校の学習につながる基礎的基本的な内容になっています。その中で、「音読すること」「文字（漢字）を丁寧に書くこと」「計算すること」などは、学習を支える大切な柱となります。しかし、学校だけでは時間が足りず、家庭の協力なくしては成り立ちません。「家庭学習の習慣化」が子どもたちの「確かな学力」を高めます。家庭学習の定着をめざして、生活習慣、家庭教育を見直し、家庭学習の内容や方法を考える参考資料として「家庭学習の手引き」を毎年配付しています。各家庭の事情や子どもの実態に合わせて、家での約束を家族で話し合いながら活用していただきたいと思います。

★計画的な学習を！

本校では、「計画的に学習できる子」をめざしています。「計画的に学習できる」とは、家庭学習がんばり週間での取組（自分で取り組む順番と時間を決め、学習にしっかり取り組む）ができることです。年に2回「家庭学習週間」が計画されていますので、ご協力をお願いします。特に低学年では、お子様と一緒に取り組んでいただくと子どもたちの家庭学習の力が育まれると思います。

家庭学習のめやす

10分間×学年 ※1・2年生は20分。

- ・決まった場所で、一定の時間、学習に集中して取り組む。

学習環境を整えましょう

- ・テレビを消して学習する。
- ・目を守るためにより姿勢をとる。（適度な明るさも大切）
- ・机の上を整理整頓する。（持ち物の管理を）

◎23日は家庭読書・ノーメディアの日です。

（全校児童が家庭で読書をし、「お家で読書チャレンジ」に取り組みます。）

基本的な生活習慣を見直しましょう

- ・早寝、早起き、朝ご飯、朝の排便を心がける。
- ・テレビやゲームは時間やルールを決める。
- ・自分で教科書や学習用具を準備する。

家庭で話し合しましょう

- ・毎日継続して学習に取り組めるようにする。
- ・宿題に取り組む時間をいつにするのか決める。（〇時～・帰宅後すぐ・おやつの後・習い事が終わってから等）
- ・宿題は毎日必ず丁寧にし、中・高学年では、与えられた勉強だけでなく授業の予習や復習、自主学習にチャレンジさせる。
- ・子どものやる気を褒め、励ますことで「自ら学ぶ力」を育てる。

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	かほく市
-------	------

事 業 名	冬休みウォームアップカード
実施機関	かほく市立金津小学校
対 象	全校児童
期 間	令和8年1月
目 的	長期休業明けに向けた生活リズムの構築
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「ウォームアップカード」を用いて、2学期中に取組の意図を各学級で指導する。●懇談を通して、取組の意図を保護者に説明し、家庭との連携を図る。●取り組んだ結果を確認し、新学期の学校生活の様子と関連付けて、価値付ける。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参 考 資 料	別添参照

ウォーミングアップカード！ふゆやすみ 1・2年生 年 名前

★じかんやルールを守り、3がっきのスタートのじゅんぴをしよう！

これがんばります！！

1月5日・6日

①朝おきる時刻 (7)じ (0)ふんまで

③あさごはんを食べましたか。

②夜ねる時刻 (9)じ (0)ふんまで

④ゲームや動画を見る時間 1日(1)時間 (0)分間まで！

できたら○ できなったら△を書きます

チェックポイント	1月5日	1月6日	できた日のかず
① 朝 おきるじこく			
② 夜 ねるじこく			
③ あさごはん			
④ ゲーム・動画が時間			

ゲーム・動画は
ほどほどに。
かぞくや ともだちと



ふいかえい

.....

.....

.....

おうちの人のサイン

ウォーミングアップカード！ 冬休み 3～6年 名前

★時間やルールを守り、3学期のスタートの準備をしよう！

僕・私はこれがんばります宣言！ (おうちの人と話合ってもよい) **1月5日・6日**

①朝おきる時刻 (7)時 (00)分まで ③朝ごはんを食べましたか。

②夜ねる時刻 (22)時 (00)分まで ④ゲームや動画を見る時間 1日(1)時間 (00)分間まで！

じこくを書き入れます 朝ごはんは○か△を書きま

チェックポイント	1月5日	1月6日	できた日のかず
① 朝 おきるじこく			
② 夜 ねるじこく			
③ あさごはん			
④ ゲーム・動画時間	()時間 ()分	()時間 ()分	()時間 ()分

ゲーム・動画は
ほどほどに。
家族や 友達と

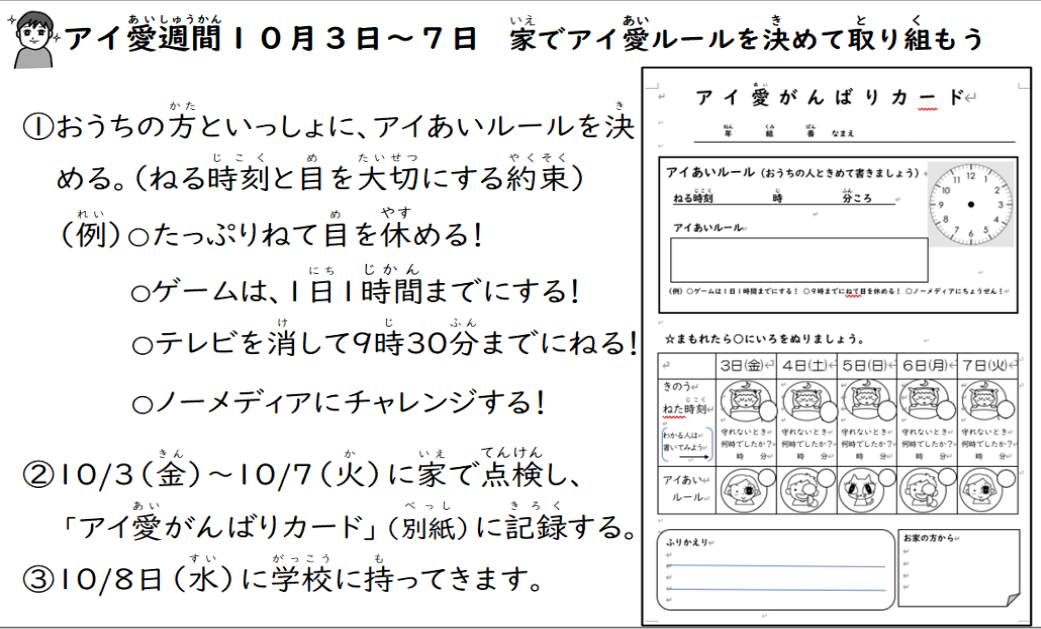


ふいかえい

おうちの人サイン

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	かほく市
-----	------

事業名	アイ愛週間
実施機関	かほく市立宇ノ気小学校
対象	全学年
期間	10月3日～10月7日
目的	家庭で就寝時刻と目の健康を守るルールを決め、カードで点検し、振り返りを行うことで、生活時間の見直しや生活リズムの向上を図る。
内容	<p>学級担任による保健指導の後、アイ愛がんばりカードと保健便りを家に持ち帰り点検する。</p>  <p>アイ愛週間 10月3日～7日 家でアイ愛ルールを決めて取り組もう</p> <p>①おうちの方といっしょに、アイあいルールを決める。(ねる時刻と目を大切に作る約束)</p> <p>(例) ○たっぷりねて目を休める!</p> <ul style="list-style-type: none">○ゲームは、1日1時間までにする!○テレビを消して9時30分までにねる!○ノーメディアにチャレンジする! <p>②10/3(金)～10/7(火)に家で点検し、「アイ愛がんばりカード」(別紙)に記録する。</p> <p>③10/8日(水)に学校に持ってきます。</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	かほく市
-------	------

事 業 名	げんきいっぱいカード
実施機関	かほく市立こども園 8園
対 象	3～5歳児
期 間	8月
目 的	規則正しい生活習慣の大切さを親子で理解し、生活リズムを整える
内 容	「げんきいっぱいカード」を用いて、子どもが保護者と一緒に早寝・早起き・朝ごはん・あいさつの4項目を取り組みチェックする。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	無

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	かほく市
-------	------

事 業 名	食育事業 キッズクッキング
実施機関	かほく市 健康福祉部健康福祉課
対 象	小学1～6年生
期 間	2月
目 的	「かほく市健康プラン21」(栄養・食生活・食育)計画に基づき、栄養についての情報の提供、生活習慣と朝食との関係、調理技術の取得、食の文化継承等を通して家庭でできる食育活動を推進する。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●朝食についての講話を実施し、朝食の役割について情報提供する。●朝食クイズを実施し、講話の振り返りをする。●保護者あてに朝食推進のリーフレットを配布し、家庭でも朝食推進できるよう啓発する。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 食生活改善推進協議会
参考資料	家庭へのリーフレット



早寝・早起き・朝ごはん！

今日は「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに、寝ることの大切さや朝ごはんのいい事、何を食べるといいかなというお話をしました。

また、ご家族で「どんな話したの」と会話を楽しみながら、夏休みの過ごし方を考えてみられるきっかけにしていただければと思います。今日のお話の一部をまとめました。ぜひ、ご一読下さい。

早寝は体と脳を整備する時間！

●浅い眠りのレム睡眠●

体をやすめてくれます。脳は今日の出来事を整理します。

●深い眠りのノンレム睡眠●

脳をやすめてくれます。体の疲れた部分を修復します。
夜は若返りのホルモン・抗酸化作用のあるホルモンがでます。

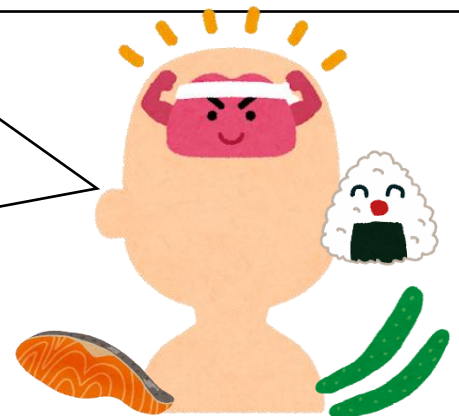


早起きは強い体を作る

コルチゾールはレム睡眠が多くなる朝方に多く出るホルモンで天然の目覚まし時計といわれます。朝の光をキャッチして、ホルモンを出してくれます。このホルモンは、日中のストレスに強い体を作ってくれるホルモンです。ストレスに打ち勝ったり、回避する判断をしたりと体だけでなく心も育てます。

朝ごはんて全身の隅々までスイッチオン！

朝食を食べないと自分の体を削ってエネルギーにかえるので、代謝が悪くなり体が痩せにくくなります。朝の光で目を覚まし、朝食を食べて体の抹消まで活動できるように準備しましょう。また、朝食の内容も、糖質さえ食べれば脳がおきるから良い！ではないのです。糖質もエネルギーに変える時は、ビタミン類等の助けが必要です。赤・黄・緑と栄養素別の食材を揃えて食事バランスも整えてみましょう



家族でチャレンジ！！ 健康クイズ

第1問 朝食を抜くとやせられる？

第2問 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない？