

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	金沢市
-------	-----

事 業 名	実施機関
毎日元気カードの取り組み	金沢市立扇台小学校
健康生活チェックシートの取り組み	金沢市立朝霧台小学校
食品ロス0運動	金沢市立長田中学校
生活リズムチェックカード	金沢市立湯涌小学校 金沢市立芝原中学校
生活リズムチェック	金沢市立金石町小学校
生活リズムチェック	金沢市立北鳴中学校
すこやか点検	金沢市立大浦小学校
夏休み はみがき&早ねカレンダー	金沢市立犀桜小学校
早寝早起きカード	金沢市立中央小学校
Dチャレけんこうウィーク/健康教育講演会	金沢市立大徳小学校
げんきいっぱいカード	幼保連携型認定こども園 東金沢こども園
げんきいっぱいカード	かもめこども園
げんきいっぱいカード	白銀幼稚園
げんきいっぱいカード	社会福祉法人久楽会 くりのきこども園
夏を元気に過ごそう	金沢大学附属幼稚園
なつやすみのはなたば	石川カトリック学園 聖ヨゼフ幼稚園

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	金沢市
事 業 名	毎日元気カードの取り組み
実施機関	金沢市立扇台小学校
対 象	全学年
期 間	9月、1月
目 的	子どもの基本的な生活習慣をカードに記録して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">●「毎日元気カード」を用いて、子供が保護者と一緒に早寝・早起き・朝ごはん、ハンカチの有無についてチェックする。●夏休み明け、冬休み明けでくずれがちな生活から、自分の生活リズムを確認し、規則正しい生活を取り戻す。●1～2年生は家庭からコメントをもらい、3～6年生は自分でも振り返りを書き、自分自身の生活を見直す。●夏休み、冬休み後にカードを集計した内容を、学期はじめの身体測定場で児童と共有し、さらに規則正しい生活を継続していくことを推奨する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	1～2年用 まいにちげんきカード【別紙1】 3～6年用 毎日元気カード【別紙2】

【別紙1】

まいにちげんきカード

年 組 _____

できたものには○、できなかったことには×をつけます。

<もくひょう>のじかんをかきましょう



<じぶんのもくひょう> ふとんにはいるじかん じ ぶん ふとんからでるじかん じ ぶん		9月				
		8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
きょう	① ハンカチ、ティッシュ をもってきましたか					
きのうの よる	② はみがきを しましたか					
	③ たくさん ねましたか					
きょうの あさ	④ あさごはんを たべましたか					
	⑤ かおを あらいましたか					
	⑥ はみがきを しましたか					
○のかず (0~6こ)		こ	こ	こ	こ	こ
きょうのきぶんはどのかお? ○ ○ ○						

※おうちの方へ お子さんへのアドバイスや励ましなど、ふりかえり欄にご記入ください。

おうちの方から

【別紙2】

まいにちげんきカード <9月>



自分の目標		年 組				
		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
きのう	①ハンカチ、ティッシュをもって きましたか ① <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ ×					
	②夜のはみがきをしましたか ていねいでした <input type="radio"/> できた <input type="radio"/> できませんでした ×					
	③何時にねましたか もくひょうの時間に自分でねた <input type="radio"/> いわれてねた <input type="radio"/> てまなかつた ×	: :	: :	: :	: :	: :
きのう の夜	④何時におきましたか もくひょうの時間に自分でおきた <input type="radio"/> いわれておきた <input type="radio"/> てまなかつた ×	: :	: :	: :	: :	: :
	⑤朝ごはんをたべましたか たべた <input type="radio"/> たべなかった ×					
	⑥朝のはみがきをしましたか ていねいでした <input type="radio"/> できた <input type="radio"/> できませんでした ×					
きょう の朝	合計点数 ⑥は2点 ①は1点 ×は0点	12点中	12点中	12点中	12点中	12点中
ふりかえり						

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	金沢市
事 業 名	健康生活チェックシートの取り組み
実施機関	金沢市立朝霧台小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み明け（9月）と冬休み明け（1月）
目 的	<ul style="list-style-type: none">・児童が健康な生活を送るために保護者と生活習慣をふりかえり、生活リズムを整える。・生活リズムを整えることで、新学期の学校生活をスムーズにスタートすることができる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・取り組み前にほけんだよりを参考に担任が保健指導を実施する。・健康生活チェックシートを持ち帰り、保護者と取り組みについて話し合い、時間などを決めて取り組む。・1週間の取り組み後、児童がふりかえりをし、保護者のコメントをもらい、学校に提出する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	<ol style="list-style-type: none">1 ほけんだより2 保護者向けお便り3 健康生活チェックシート



ほけんだより 1月



令和6年1月9日(火)
朝霧台小学校
保健室

しんがっき よ はじ 新学期を良いスタートで始めよう!

朝のチェック!
今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか? 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか?
- すっきり起きられましたか?
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?
- お腹をこわしていませんか?

みなさんの明るい声が校舎にひびくと「新学期が始まったな」とうれしくなります。3学期を充実させるためにも、毎日の生活を見直してみましょう。12月に引き続き、いろいろな感染症の流行も心配です。規則正しいで生活で、「体の防衛力=免疫力」をアップし、感染症も予防しましょう。

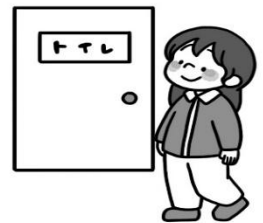
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



早起きして、
時間にようをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く

はついくそくてい はじ 発育測定が始まります!

発育測定は、自分の身体がどのように成長しているかを確認する大切な機会です。
発育測定で気をつけてほしいことがあります。おうちのひとと一緒に確認して発育測定を受けましょう。

はついくそくてい よてい 発育測定の予定

- 1年生 1月11日(木)
- 2年生 1月12日(金)
- 3年生 1月16日(火)
- 4年生 1月15日(月)
- 5年生 1月18日(木)
- 6年生 1月19日(金)

おうちの方へ

測定後、健康手帳を持ち帰ります
P8を確認し、押印もしくはサインをして、学校まで提出してください。
6年生は、持ち帰りましたら健康の記録としておうちで大切に保管してください。



はついくそくてい き 発育測定で気をつけること

1. 服装は、ポロシャツにズボン(ハーフパンツ)、または体操服です。
2. 身長を正しく測定するために、頭の上や後頭部の高い位置で髪の毛を結ばない。
3. 成長はひとそれぞれです。周りのひとの結果をのぞいたり、ひととくらべることはしません。自分の成長を他のひとに知られたくないひともあります。



学校リズムを取りもどそう！

健康生活チェックシートの取り組み 1/15～19

前回9月の健康生活チェックシートのふりかえりから見られた

あさぎりっこの生活リズムの課題

- 1 おそねになりやすい（学年が上がることに）
- 2 テレビやゲーム、スマホなどのデジタルデバイスの使用時間が長くなる（高学年）
- 3 時間がなく、朝ごはんが食べられない日がある・朝の歯みがきができない日がある（低学年）

テレビやスマホなどを使う時のルールや時間については、おうちの人とよく話し合って、めあての時間等を決めましょう。便利で生活に欠かせないものであっても、使い方をまちがうと健康に良くないものになってしまいます。

高学年の人は、生活リズムを整えたら「こんなふうに体調が良かった」、逆にできなかったら「体の都合の悪いことがあった」などを感じ、ふりかえりながら生活を送ってみましょう。これからは、自分の実力を発揮できるような体調管理ができるようになるといいですね。

おそねがどうしてよくないのか科学的6か条 「子どもの睡眠」より

1. 睡眠不足になる

夜ふかししても、翌日、学校があるので決まった時間に起きて、結果として睡眠時間が短くなる。

2. 心と体の成長をさまたげる

- ・ 成長ホルモンは、ねている間に出るホルモンです。成長ホルモンは骨をのばし、筋肉を増やし、傷ついた組織を治します。
- ・ ねている間も脳は成長しています。レム睡眠の時に脳の点検をして、ノンレム睡眠の時に脳は休んでいます。どちらも大切で睡眠不足ではこれらの働きが十分に行えません。

3. いつも時差ぼけ状態になる 生体リズムの乱れ

生体時計は 25 時間、地球時間は 24 時間。放っておくと生体リズムはどんどん後ろにずれてしまい、人のリズムが（すいみん、めざめ、体温、ホルモン）がバラバラに動き出します。するとつかれやすくなったり、集中力が低下します。

4. イライラしやすくなり、感情のコントロールがしにくくなる

日中に活動が減り、運動量が減るとセロトニンという物質がうまく出なくなります。セロトニンは脳の神経の働きを整えるもので、減ることによりイライラ感が出てきやすくなります。

5. 食事の習慣も悪くなりがち

めざめが悪くなり、食欲が出なかったり、時間がなくて朝ごはんが十分に食べられなくなります。

6. メラトニンの出る量が少なくなる

- メラトニンの働き
- ・ ねむけを起こし、ねむりにつきやすくなります。
 - ・ 老化防止、抗がん作用があります。
 - ・ 性の成熟のコントロールをします。

メラトニンは、思春期ころまでたっぷりと出るホルモンです。夜、暗くなると出て、大切な働きをします。夜、明るいとは出にくくなります。テレビやスマホ等の明るい光は、夜は禁物です。

朝日たっぷり、三食しっかり、日中の活動・運動をしっかり、夜の光はさける

令和8年1月9日

保護者様

金沢市立朝霧台小学校
校長 松井 知佳子

健康生活チェックシートについてのお願い

3学期がはじまりました。子ども達は寒い中、元気に登校し学校生活を過ごしています。

しかし、長期休業明けのため、まだ学校生活のリズムに戻せていない児童も見られます。

早寝・早起き、朝ごはんをしっかり食べること、適度な運動をすることを意識し、生活リズムを整えることで学校生活もスムーズにスタートすることができます。ぜひ、健康生活チェックシートを活用し、お子様と一緒に健康生活について振り返り、話し合う機会としていただきますようお願いいたします。

< 取り組みについて >

- 1 期間 令和8年1月9日(金)～15日(木) 7日間 **提出日は1月16日(金)**
- 2 内容

自分の健康生活についての目標を決め、意識して生活を送り、チェックシートを記入し、振り返りを行う。

< おうちの方へのお願い >

- ・ 本日、「健康生活チェックシート」を持ち帰っています。
- ・ 健康生活の目標を決める際には、お子さんと話し合っ、アドバイス等をお願いします。めやすの時間等を参考に示してありますが、ご家庭の状況にあわせて、話し合っ決めてください。
- ・ 7日間のチェックや振り返りの記入が終わったら、おうちの方のコメントをお願いします。
- ・ 記入された健康生活チェックシートは、1月16日に持たせてください。
- ・ 体調不良等で期間中に実施できない場合は、体調が回復されてから実施・提出をお願いします。

< 記入方法 >

- 1) 健康生活チェックシートの項目毎に目標の時間等を書く。
ねる時刻、起きる時刻、学習以外のメディア(テレビ、ゲーム、スマホ、インターネット)の利用時間、運動の時間(登下校の歩行や体を動かした遊び、お手伝いの時間も含む)、はみがき等について
- 2) 毎日、健康生活について、項目毎に振り返り、○・△・×等を書く。また、朝起きた時の目覚めの様子を顔マークで書く。これは、朝の気持ちではなく、しっかり睡眠時間がとれて、スッキリ目覚めたかどうかを確認するために書く。
- 3) 最終日に振り返り、おうちの方がコメントを書く。
- 4) 健康生活チェックシートを学校に提出する。

けんこう生活チェックシート(1~3年用) 年 組 番 名前

★けんこう生活について、おうちの方と話をし、もくひょうの時間などをきめましょう。(※めやすは参考にしてください)



こうもく	もくひょう	めやす (休日もなるべく平日と同じペースですごそう!)	目ざめのようす(かき方)
ねる時こく	時 分	平日は、8時半~9時半までにねる。	すっきり目ざめた →
おきる時こく	時 分	平日は、6時から7時までにおきる。※いえをでる時間の45分前にはおきる	目ざめた →
メディア <small>(一日のテレビ・スマホ、ゲーム、インターネットを使う時間)</small>	時間 分まで	平日は、1時間30分までにする。(遊びで使うとき)	すっきり目がさめない →
うんどうの時間	時間 分以上	平日は、30分以上、体を動かす。 <small>(登下校歩行、お手伝いも含む)</small>	しっかり、ぐっすりねむれたかな？ あさおきたときの目ざめのようすを かおマークでかきましよう
はみがき	朝・夜	朝と夜の2回、はをみがく。 	

★けんこうせいかつをふりかえりましよう。○:もくひょうをまもれた、あさごはんをたべた △:はみがきを1かいした ×:もくひょうをまもれなかった、あさごはんをたべなかった

	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	○はなんこかな？
ねたじこく	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	こ
おきたじこく	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	こ
めざめのようす	○	○	○	○	○	○	○	マークは こ
あさごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	こ
メディア <small>(テレビ・ゲーム・スマホ・インターネット)</small>	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	こ
うんどう・体をうごかす	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	こ
はみがき	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	こ

1しゅうかんのふりかえり ◆がんばったこと・たいへんだったこと・つづきたいこと◆	おうちの方のコメント

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	金沢市
事 業 名	食品ロス0運動
実施機関	金沢市立長田中学校
対 象	全校生徒
期 間	通年
目 的	給食指導を通して、生活の一部である食事の大切さに気づかせる。
内 容	<p>○集会等で食品ロスについて学習する。</p> <ul style="list-style-type: none">・日本の食品ロスは、一人あたり、毎日ご飯茶碗1杯分・世界の飢餓の人数・給食を盛りきるコツについて・準備の仕方について <p>○給食の盛り付けを15分以内に完了し、食べる時間を確保する。</p> <p>○給食時間を40分確保している。</p> <p>○盛り付けの際、苦手な食べ物も一口は食べるように盛り付ける。 (アレルギーの生徒等は除く)</p> <p>○担任等で可能な限り、給食を盛りきる。</p> <p>○給食時間に共同調理場からの食育動画を見せる。</p> <p>○食べることで成長や活動に必要なエネルギーを補給することはもちろん、関わってくれている人の想いを考えさせる。</p>
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 金沢市北部共同調理場
参 考 資 料	①金沢市北部共同調理場からの感謝状

感謝状

金沢市立長田中学校

貴校は学校全体で残食ゼロを目指し
食品ロス削減に努めました
苦手な食べ物を少しでも食べ余っている食材は
協力して食べることができました
食に関心を持つとともに調理員の気持ちも考えて
給食の時間を過ごしていました
よってここに感謝状を送ります

令和八年一月七日

金沢市学校給食北部共同調理場

職員一同



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	金沢市
事 業 名	生活リズムチェックカード
実施機関	金沢市立湯涌小学校・金沢市立芝原中学校
対 象	全学年
期 間	6月と12月(各1週間)
目 的	自分の生活の様子を継続して記録することを通して、よい点や改善点を見つけ、よりよい生活リズムへつなげる手だてとする。
内 容	<ul style="list-style-type: none">起床時刻と就寝時刻、朝食摂取の有無を記録する。また1日のメディアの使用時間を記録する。メディアの使用については、1日の中のどの時間帯に使用しているかを記録する。使用時間だけでなく、使用を避けたほうがよい時間帯(就寝前等)に使用していないかなど、自身のメディアの使用状況を客観的にみることができるようにする。1週間の取り組みを振り返り、改善点等、今後の生活の仕方の目標をたてる。また保護者にも取り組みの様子を見ていただき、家庭との連携がとれるようにした。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	生活リズムチェックカード

生活リズムチェックシート

年 名前



日にち	起きた時間	寝た時間	朝ごはん	メディアを使った時間(いつ使ったかも書いてみよう)										
12月8日(月)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	午後4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	午後12時	
12月9日(火)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	午後4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	午後12時	
12月10日(水)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	午後4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	午後12時	
12月11日(木)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	午後4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	午後12時	
12月12日(金)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	午後4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	午後12時	
12月13日(土)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	3時間以上使った人は、時間を書いてください									
													時間 分	
12月14日(日)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	3時間以上使った人は、時間を書いてください									
													時間 分	

【1週間の感想を書こう】

【おうちの人からのコメント】

生活リズムチェックシート

年 名前 _____



日にち	起床時刻	就寝時刻	朝食	メディアの使用時間	1日の様子(メディアを使用した時間を忘れずに記入してください)
12月8日(月)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 15 16 17 18 19 20 21 22 23
12月9日(火)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 15 16 17 18 19 20 21 22 23
12月10日(水)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 15 16 17 18 19 20 21 22 23
12月11日(木)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 15 16 17 18 19 20 21 22 23
12月12日(金)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 15 16 17 18 19 20 21 22 23
12月13日(土)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
12月14日(日)	時 分	時 分	・食べた ・食べてない	・使っていない ・1時間 ・2時間 ・3時間以上	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

【1週間を振り返ってみた感想】

【おうちの人からのコメント】

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	金沢市
事 業 名	生活リズムチェック
実施機関	金沢市立金石町小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み明け、冬休み明け
目 的	<ul style="list-style-type: none">・ 休み明けの生活リズムを学校生活のリズムへと切り替えるきっかけとする（きっかけ作り）・ 自ら規則正しい生活を実践しようとする態度を育てる（意識付け）・ 家庭と連携し、児童の生活習慣を整える（家庭との連携）
内 容	<ul style="list-style-type: none">・ 生活リズムチェックカレンダーを配布。平日5日間の「はやね、あさごはん、はみがき」の3項目について、各家庭でチェックし保護者にもサインしてもらう・ 事前指導を夏休み明けは保健指導で実施。冬休み明けは共通のスライドを用いた担任による各クラスで指導を行う。・ チェック期間終了後、カレンダーを回収し集計。結果についてほげんだよりに掲載し保護者へフィードバックする。また、職員へも周知し、児童の規則正しい生活リズム定着にむけた支援を強化する。・ 今年度は、冬休み明け生活リズムチェック期間に合わせ、授業参観時に睡眠の授業を実施。外部講師を活用した専門的な話をしていただいた。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/>)
参考資料	生活リズムチェックカレンダー

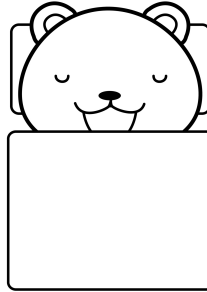
せいかつリズム チェックカレンダー

ねん くみ ばん なまえ

ステップ1 ねるじこくを きめよう!

まいにち

じ ぶん に ねるよ



1・2ねんせいは
9じ までにねるよ!

ステップ2 おうちのひとと チェックをして、サインを もらいましょう。

	れい	9/8(げつ)	9/9(か)	9/10(すい)	9/11(もく)	9/12(きん)
あさごはんをたべた (たべたら ○を かく)	○					
はみがきをした (みがいたら ○で かこむ)	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる	あさ よる
よる きめたじこくまでに ねた (できたら ○を かく)	○					
おうちの人サイン	金石					

ステップ3 ふりかえりを かきましょう。

◆がんばったことや これから きをつけたいことは、どんなことかな?

おうちの方からのメッセージ

◆お手数ですが、生活リズムについて、お子さんへのメッセージをおねがいします。

生活リズム チェックカレンダー

年 組 番 名前

ステップ1 寝る時刻を決めよう！

寝る時刻

(時 分)

寝る時刻の目安

- 1・2年生…夜9時
- 3・4年生…夜9時半
- 5・6年生…夜10時

ステップ2 毎日の生活をチェックして、おうちの方のサインをもらいましょう。

	例	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)
朝ご飯を食べた (食べたら○をかく)	○					
歯みがきをした (みがいたら○でかこむ)	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
決めた時刻までに寝た (できたら○を書く)	○					
おうちの方のサイン	金石					

ステップ3 5日間のふりかえりを書きましょう。

◆がんばったことや工夫したこと、これから気を付けたいことを書きましょう。

おうちの方からのメッセージ

◆お手数ですが、生活リズムについて、お子さんへのメッセージをおねがいします。

今の自分をチェックしよう

裏面

夏休み明け、今のあなたはどんなじょうたいかな？

01

9月になってからのあなたにあてはまるのはどれかな？

- 学校で眠^{ねむ}くなることがある
- 学校から帰^{かえ}ったあと、眠^{ひるね}くなり昼寝する
- なんでもないのでイライラする

02

今日の朝は何時に起きた？

午前 時 分

寝た時間

()時間

03

昨日の夜は、何時に寝^ねたかな？

午後 時 分

04

睡眠^{すいみん}パワーの中で、あなたが一番^{いちばん}欲しいのはどれかな？

- 元気エネルギーの回復^{かいふく}
- 成長^{せいちょう}お助けサポート^{たす}
- 記憶^{きおく}バックアップ
- 病気^{びょうき}の予防機能^{よぼうきのう}

05

これだとよく眠れる!という物やこだわるポイントは何かな？

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	金沢市
事 業 名	生活リズムチェック
実施機関	金沢市立北鳴中学校
対 象	全学年
期 間	2学期始業開始1週間、3学期始業開始1週間
目 的	自身の生活リズムを把握し、長期休み明けの生活リズムの乱れを整えるため。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・朝礼の時間に保健委員が生活リズムチェック表を配付し、各々が前日の生活リズムについてチェックする。(項目は、睡眠・朝食・電子機器利用に関して計4つ)・4つの項目すべてを達成した者の数を集計し、表にまとめたものを掲示板に貼り出す。・期間内において4つの項目すべて達成した者の割合が多かった上位3クラスにスペシャルポイント(委員会の取組を応援する本校独自のポイント制度)を付与する。・後日、結果を委員長から放送で発表。保健だよりも結果を掲載し、規則正しい生活を継続していくよう啓発する。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	生活リズムチェック表



生活リズムチェック

保健委員会

～自分の生活をふり返りながら、生活リズムを整えよう！～



年 組 名 前

○か×を記入してください。

※①と②は遅くとも！	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	19日 (月)	20日 (火)	○の合計
① <u>夜11時までには</u> 寝ましたか？						/5
② <u>朝7時までには</u> 起きましたか？						/5
③ 朝食を <u>しっかり</u> 食べましたか？						/5
④ 寝る30分前には、テレビやスマホ パソコン、ゲームをやめましたか？						/5

毎日朝礼時にチェックし、保健委員に提出して下さい。

4項目全部が○になるように頑張りましょう！

5日間を振り返って思ったこと…。

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	金沢市
事 業 名	すこやか点検
実施機関	金沢市立大浦小学校
対 象	全学年
期 間	4月・9月・1月
目 的	基本的な生活習慣を自ら振り返ることで、望ましい生活習慣の意識付けを図る。
内 容	●4月・9月・1月の各学期始めの身体計測の後に、各児童が「すこやか点検」をチェック（低学年は家庭で保護者と一緒に）している。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	すこやか点検

している ○ ときどきしないときがある △ あまりしていない ×	4月	9月	1月
1, よる9じごろにはふとんにはいる			
2, あさかおをあらっている			
3, あさごはんをたべている			
4, あさはみがきをしている			
5, よるはみがきをしている			
6, まえがみは 目にかからない			
7, ハンカチをもっている			
8, つめはみじかくしている			
9, テレビやゲーム・パソコンのじかんはおうちのひととのやくそくをまもっている			
☆保護者印☆			

* 4月は、すこやか点検をもとに「今年度のめあて」を書きます。(1・2年生はおうちの方といっしょに)

* 1月は「1年間のふりかえり」を書きます。

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	金沢市
事 業 名	夏休み はみがき&早ねカレンダー
実施機関	金沢市立犀桜小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み
目 的	就寝時刻を自ら設定し、生活リズムと朝夜の歯みがきの定着を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・児童自らが就寝時刻を決め、実行できたかチェックする。・朝、夜の歯みがきも実行できたかチェックする。・児童は振り返りを記入し、保護者からは感想を書いてもらい、意識の向上につなげる。・「夏休み はみがき&早ねカレンダー」と併せて、規則正しい生活リズムを身につけるために啓発する保健だよりを発行。・回収した後、意欲づけに繋がるスタンプを押して返却した。
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	金沢市
事 業 名	早寝早起きカード
実施機関	金沢市立中央小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み明け・冬休み明けの平日5日間
目 的	長期休みから学校生活へ切り替え、学期のスタートを健康に過ごせるよう規則正しい生活習慣の定着を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">● 「早寝・早起きカード」を用いて、子どもが保護者と一緒に早寝早起き・朝ご飯・はみがきについてチェックをする。● 「早寝・早起きカード」は連絡帳に貼り、担任もチェックできるようにする。● 身体測定時に養護教諭がカードの取り組み状況の確認や生活リズムについての保健指導を行う。
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	金沢市
事 業 名	Dチャレけんこうウィーク/健康教育講演会
実施機関	金沢市立大徳小学校
対 象	全学年
期 間	D-チャレけんこうウィーク（9月・1月）月～金の5日間 健康教育講演会（10月）
目 的	① 心も体も元気に過ごすために、規則正しい生活習慣の定着を図る。 ② 家庭と連携のもと、特に睡眠とメディアの時間・朝食（緑の食べ物）を意識して取り組ませる。 ③ 時間の使い方を自分で考え、生活習慣を見直すとともに、家族と団らん の時間をもつことで、心の安定を育む。
内 容	<ul style="list-style-type: none">生活リズムの大切さについて保健指導と学級指導をした後、D-チャレけんこうウィークのチェック用紙を家に持ち帰り、保護者と相談しながら自分のめあてを決める。チェック用紙は保護者と一緒に記入し、毎日サインを記入してもらう。5日間取り組んだら、ふりかえり（児童自身と保護者）を記入して提出する。チェック用紙を集計し、ほけんだよりやスクールフォーラム等で結果を周知した。5・6年生と保護者対象に健康教育講演会（講師：雨晴クリニック 坪田 聡 病院長）を実施し、メディアコントロールと睡眠時間の確保について親子で考え、よりよい生活習慣の改善と充実を図った。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	D-チャレけんこうウィーク用紙（表裏）

D - チャレンジ けんこうウイーク (生活チェック) 1~2年生		ねんせい		ねんせい		ねんせい		ねんせい	
ねん		くみ		ばん		なまえ			
いつものふとんにはいるじこくを		いつものふとんにはいるじこくを○でかこむ		8じまで 10じまで		8じ30ぶんまで 10じ30ぶんまで		9じまで 10じ30ぶんよりおそい	
いつものふとんにはいるじこくを おうちのひとと かくにんしよう		ふとんにはいるじこく めあてを○でかこむ		8じ		8じ30ぶん		9じ	
		メディアのめあてを ○でかこむ		めだか		きんぎょ		こい	
				いるか		クジラ			
せいかつ の ようす を ふりかえり ます。できたら 1 できなかつたら 0 をかき ます。 ☆2月2日(月)に ていしゅつ しましよ う。									
しつもん ないよう				1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	こうけい ポイント
きのうの よる	1	はみがきをしましたか	できたら 1ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
	2	ふとんにはいるじこくをまもれましたか		ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
きょうの あさ	3	あさごはんをたべましたか	できなかつたら 0ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
		みどりのたべもの(やさいやくだもの)を たべましたか		ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
いちにちの ふりかえり	4	はみがきをしましたか	をかき ます	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
	5	メディアのめあてをまもれましたか		ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
	6	かぞくと はなしを しましたか		ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
	7	からだをうごかして うんどう や あそびを しましたか	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	
おうちのかたのサイン									
ふりかえり をかき ます	がんばったこと <small>(れい:メディアのめあてをまもったら、はやくねるじゆんぴができた)</small>								ぜんぶ たすと ポイント
	これから がんばりたいこと <small>(れい:9じにふとんにはいれなかつたので、 テレビのじかんをくばうしよう)</small>								すごい!! 31~40 やったね! 21~30 もうすこし! 11~20 がんばれ! 0~10
	おうちのかたから はげましのことば								

D・チャレけんこうウイーク

きぞくただ せいかつ けんき
規則正しい生活で元気もりもりパワーアップ!

規則正しい生活を送ると、朝から気分がすっきりし、勉強にも運動にもやる気や集中力がわいてきます。心も安定して友達と楽しく遊ぶこともできます。「D-チャレけんこうウイーク」は、心も体も元気になるために大切なことが、チェック項目になっています。楽しい学校生活を過ごすために、自分の生活をふり返ってみましょう。

けんこうてき いちにち す かつ
健康的な一日の過ごし方

☆すいみん

小学生は、9~12時間程度のすいみん時間がすいしようされています。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

☆運動や遊び

休み時間や帰宅後の運動遊びや習い事で体を動かしましょう。

おうちのひとといっしょにメディアのめあてを選んでチャレンジしましょう!

☆メディアコントロールの取り組み

メディアコントロールとは、「メディアを自分の楽しみや遊びに使う時間を見直し、上手に付き合う」という意味です。

メディアを使わない時間を、読書にあてたり、家族と話す時間を増やしたりするのもおすすめです。ぜひ、おうちひととメディアの使い方について話し合ってみてください。

※調べ学習や家族と連絡を取る時にメディアを使用する場合は含みません。

めあて	メディアコントロールの内容
めだかコース	食事中はメディアを使わない
きんぎょコース	夜9時以降はメディアを使わない
こいコース	メディアの時間は2時まで
いるかコース	メディアの時間は1時まで
くじらコース	寝ってから寝るまでメディアを使わない

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	金沢市
-------	-----

事 業 名	げんきいっぱいカード
実施機関	幼保連携型認定こども園 東金沢こども園
対 象	3・4・5歳児と保護者
期 間	令和7年8月の1ヶ月間
目 的	「早寝・早起き・朝ごはん」等といった家庭における子供の基本的な生活習慣をカードに記録して自ら振り返りを行うことにより、子供の生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・「げんきいっぱいカード」により、子供が保護者と一緒に早寝・早起き・朝ごはん・各家庭に応じた取組についてチェックする。・期間中に達成できた日数に応じて「達成賞」が贈られる。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 石川県心の教育推進協議会
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	金沢市
事 業 名	げんきいっぱいカード
実施機関	かもめこども園
対 象	3歳児～5歳児
期 間	令和7年8月1日～30日
目 的	親子のふれあいを通し、「げんきいっぱいカード」で子どもの生活リズムを整える。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「げんきいっぱいカード」を用いて、親子で生活習慣づくりにつながる取り組みを決める。●「げんきいっぱいカード」を用いて、こどもが保護者と一緒に自分でたてた目標、早寝、早起き、朝ごはんについてシールを貼っていく。●「げんきいっぱいカード」と併せて、園便りや玄関のお知らせボードに取り組みを促す発信を行う。●各保育室(3歳以上児)にも、「げんきいっぱいカード」を掲示し、担任が集いの中で話題にあげながら、こどもたちが継続的に意識して取り組めるように援助していく。●期間終了後に集計し、園便りに結果を周知すると共に、引き続き規則正しい生活を継続していくことを推奨する。●クラスの集いの中で、チャレンジ賞～かがやき賞のお友だちを紹介し、今年度取り組まなかったこどもたちも、『来年度やってみよう!』と次年度の取り組みへ繋げるきっかけになるようにしていく。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	① 8月園だより ② 11月園だより

～あたたかなまなざし いつもここに～

かもめだより

2025. 8月号



梅雨が明けたと同時に、暑い夏がやってきました。「暑い…」とつい口に出してしまう大人と違って、子どもたちは園庭で虫を探し回ったり、ミントやヨモギ等の草花を摘んでの色水作り、ジョウロやコップなどに水を入れたり出したりして自分の身体にかけては、気持ちよさそうな表情を見せたり…と水に戯れ、水と遊び、感触を十分に味わって楽しんでいます。8月も、ミストシャワーを浴びながら、色水遊び、泥んこ遊び、洗濯遊び…や虫探しなど、夏ならではの自然に触れ、子どもたちの興味や好奇心が広がるように、環境を工夫し、関わっていきたく思います。暑さの為、生活リズムや体調を崩しやすい季節です。家庭との連携をとりながら十分な休息・睡眠と栄養、適度な水分補給を大切に、子どもたちだけでなく、私たち大人も健康管理に留意して、夏を元気に過ごしましょう。

8月の予定

4日	月	身体計測 (3歳以上児) カワイ体育教室チャレンジコース②
5日	火	身体計測 (さくら組)
6日	水	ゆめぼけっと 身体計測 (つぼみ組) カワイ体育教室チャレンジコース③ 木工教室 (児童クラブ: 1~2年生)
7日	木	木工教室 (児童クラブ: 3~6年生)
8日	金	町会との合同防災訓練 (引き渡し訓練)
14日	木	*集金請求書渡し
21日	木	バースデーランチ (3歳以上児)
22日	金	園開放日 “キッズいちごルーム” *集金引き落とし日
27日	水	バス遠足 (児童クラブ)
29日	金	お楽しみ保育 (すみれ組)

- ☆一号認定8月12日(火)～8月19日(火) 迄夏休み
- ☆ 布団返し: 毎週金曜日
- ☆ ズック、サンダル洗濯日: 8月29日(金)

お楽しみ保育について(すみれ組)

日時: 8月29日(金)
午後3:30～8:45分頃
☆すみれ組の子どもたちと、職員と一緒に夕方からのこども園を楽しみます。夕食作り、夜の散歩、キャンプファイヤー等々、子どもたちとどのように過ごすのか、計画中です。(詳細は後日お知らせします)

～9月の主な行事予定～

- ◇9/7(日): 秋祭り (4,5歳児)
- ◇9/9(火): 体育教室 (4,5歳児)
- ◇9/12(金): キッズいちごルーム (食事試食会)
- ◇9/27(土): 親子フェスティバル (2～5歳児)

8月は『げんきいっぱいカード』 『いしかわエコレンジャー』にチャレンジ!!

今年度も子どもの生活リズム向上推進事業の一環として、“豊かな心の教育推進協議会”より、『げんきいっぱいカード』が届きました。すみれ組は、全員8月より実施し挑戦したいと思います。ご家族の皆様のご協力よろしくお願いたします。ばら、たんぼぼ組のお友だちも是非挑戦してみましょう。また、「省エネ・節電アクションプラン」「エコレンジャーシート」も年々、取り組みの参加園児、家族が増えています。(昨年度は45名の取り組み)是非、挑戦してみてください。どちらも9月3日(水)迄に提出して下さい。



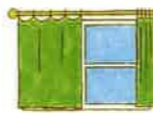
町会との合同防災訓練・引き渡し訓練について

日時: 8月8日(金) 午前10:30～
訓練内容: 地震による避難
～消火訓練(職員)、起震車体験(4歳児希望者から)、
煙体験(2歳児から)、ポンプ車及び放水訓練展示～
避難場所: 町会会館前駐車場
参加対象: 町会の方々、全園児、児童クラブ、職員
※当日は、金石消防署の方に訓練指導して頂きます。
※保護者の方には、配信メールでの避難(訓練)終了の把握と、
お迎え時に引き渡しカードのご記入にご協力頂きます。
詳細は後日お知らせいたします。

生活の知

避暑対策

エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも、扇風機などで室内の空気を循環させましょう。



サマーボランティアの受け入れについて

8月4日(月)～6日(水)、夏休みを利用して、伏見高校より2名サマーボランティアを受け入れます。よろしくお願いいたします。

夏まつりでは、子どもたちや家族の方々と楽しいひとときを過ごすことが出来ました。保護者会役員の皆様方にもお世話頂き、ありがとうございました。地域の皆様、音響等ご理解、ご協力頂きまして感謝いたします。

子育て・子育てコラム

ご家族で過ごした夕べのひと時 ～夏まつりのお礼と振り返り～

7月12日(土)の『かもめこども園夏まつり』には、さくら組からすみれ組の子どもたちとご家族の方で、お楽しみコーナーを回りながら夕べのひと時を過ごして頂きました。夕方といっても日差しはまだ強く、各ご家庭で熱中症対策をしていただきながらのご参加、ありがとうございました。今年の夏まつり開催にあたり、保護者会役員さんにも大変ご協力頂きました。5月頃より幾度かの役員会を開催し、前年度までのアンケートを参考にして、「子どもたちに夏まつりを楽しく過ごしてもらいたい」そのような思いで、コーナーの数や内容、設置の仕方、また、景品の内容や担当係等々…園も一緒に計画してきました。それでも見直しが必要な点もあり、保護者の方のアンケートの中に『保護者会のメンバーは毎年変わります。(中略)子どもたちのために時間を費やし動いて下さったことに感謝です。毎年毎年、新しいものを取り入れなくても今まで通りでも十分だと思います。皆さん、お忙しいです。子どもたちの安全、笑顔が一番大切だと思います。あまり負担にならないようにこれからも続けて下さい』というご意見や役員さんへの労い等も頂き、とても有難く思いました。“役員ならではの大変さ”“役員になってわかること”ってありますね。これまでの役員さん含めて『子どもたちの安全、笑顔のために』本当に感謝申し上げます。



今回は、太鼓の演奏、すみれ組の栗崎伝承踊りの披露もありました。太鼓演奏では、神社の木立に太鼓の音が力強く響き渡り、神社と太鼓の響きでどこか神々しい雰囲気も感じました。子どもたちも太鼓演奏を真剣に見聴きしていて、月曜日に登園してきたすみれ組の男の子が「太鼓、すごかった!」「ドン!ドン!ってお腹に響いた!」と話してくれて、とても心に残ったのではないかと思います。また、大きな音にびっくりしていたさくら組のお友だちもいましたが、しっかりとお家の方が抱っこして「後ろの方と一緒に聴こうね、大丈夫よ」とフォローしている様子も見られ、生の太鼓演奏を聴くこのような機会をととても大切に、声をかけていたことも嬉しく思いました。

夏まつりを終えて、一人一人の子どもたちの表情や姿、そして見守っているご家族の方々を見て、無事に終わったことを大変嬉しく思っております。来年の夏まつりも、頂いたアンケート内容を検討して役員の方々と話し合い計画していきたいと思っております。
※保護者の皆様から頂いたアンケートは、ホームページに掲載いたします。ご覧ください。

気をつけたい夏風邪

咽頭結膜熱(プール熱)

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでごまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やみが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。

回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しくなく、長引きません。



～あたたかなまなざし いつもここに～

かもめだより

2025. 11月号



紅葉した木々の葉が美しい季節を迎えました。園庭では深まりゆく秋の自然に触れながら大きい子が縄跳びや友だちと鬼ごっこ、崖のぼり等身体を動かして遊んだり、どんぐり拾いに五郎島公園に出かけたり、可動式の遊具でお家を作って遊んだり、また小さい子は落ち葉の上を歩いてその感触を楽しんだり、落ちている松ぼっくりや木の実、リンゴを見つけて大事そうに持ち歩く等の微笑ましい姿が見られました。

11月は、『深まりゆく秋の自然に触れながら、いろいろな表現遊びを楽しもう』というねらいで、移りゆく自然の中で遊びながら、思ったことや感じたことを言葉や、身体、描画、造形等で表現する楽しさや面白さを十分に味わい、遊びを通して子ども同士の関係も深まるように、環境を整えていきたいと思ひます。また、風邪等の感染症も流行する時期になります。ご家庭との連携を取りながら、子どもたちの健康に留意していきたいと思ひます。

11月の予定

4日	火	身体計測 (3歳以上児)
5日	水	ゆめぼけっと 身体計測 (さくら組)
6日	木	身体計測 (つばみ組)
7日	金	園開放日 “キッズいちごルーム”
12日	水	なかよしランド1 (さくら組～)
13日	木	なかよしランド2 (さくら組～)
14日	金	園開放日 “キッズいちごルーム” *集金請求書渡し
18日	火	内科検診 (予備日)
19日	水	バースデーランチ
25日	火	体育教室参観日 (4,5歳児) *集金引き落とし日
27日	木	歯科健診 年長さんを迎える会 (すみれ組)
28日	金	園開放日 “キッズいちごルーム”

- ☆ 布団返し : 7日 (金)、21日 (金)
- ☆ ブック洗濯日 : 21日 (金)
- ☆ サンドル洗濯日 : 21日 (3歳以上児、児童クラブ)

幼保小連携小学校一日体験について

年長担任竹田保育教諭が、11月21日(金)に栗崎小学校1年生の学習体験を行います。これは、小学校との円滑な移行を図る為、1年生の子どもたちの様子を知ると共に学級担任との情報交換やコミュニケーションの充実を目的としています。

12/9の体育教室参観もあります。参観を希望される方は、事前にお知らせ下さい。

個別懇談会(すみれ組)

期間 11月25、26、27、12月1、2日
 時間 午後1時20分～午後2時00分
 午後4時10分～午後4時50分
 (各15～20分の予定)
 ※就学を控えてこの時期、お子さんの園での様子や、家庭での様子、また、お子さんの成長などについて個別懇談会を行います。ご予約下さい。

内科検診について

日時 11月 18日 (火) 午前10時30分頃～
 ※10月2日に欠席されたお子さんの内科健診を行います。当日、できるだけお休みしないように、また止む無く欠席する場合は、保護者の方とその時間だけ登園をして、受診してください。

歯科健診について

日時 11月 27日 (木) 午前9時00分～
 ※学校医 隅山先生による歯科健診を行います。当日、お休みの場合は、直接、すみやま歯科クリニックに行って健診を受けて頂きます。

なかよしランドについて(さくら組～3歳以上児)

日時 11月 12日 (水)～13日 (木)
 午前9時45分～11時00分頃
 テーマ: すみれさんの住んでみたいお家
 ※すみれ組がリーダーとなって、なかよしランドを行います。
 ※園内を使い、年長児が計画&準備をしたゲームコーナーをさくら、ばら、たんぼぼ組さんが、友だちや保育者と一緒にコーナーを自由に回って楽しめます。
 ※当日は、フォトカンパニーのカメラマン山岸さんに写真撮影をして頂きます。

クラスのお知らせ伝言ボード & ホームページ

ご覧ください!

各保育室前の伝言ボードには、その日の活動の様子や、保護者の方へのお願い事項等が掲示されています。お迎え時には、必ず目を通してご確認くださいませよう。また、ホームページにもPDFに載せてありますので、そちらでもご確認も可能です。記入事項についてご不明な点がございましたら、担任までお声掛け下さい。

～12月の主な行事予定～

- ☆ さくら組の一日保育士体験 (保育参加)
12/1 (月)、2 (火)、5 (金)、8 (月)、10 (水)
11 (木) 午前9時10分～午後12時半頃
*詳細は後日お知らせ致します。
- ☆ 12/4 (木) 人形劇団 “とんと” (さくら組～)
- ☆ 12/9 (火) 体育教室参観 (4,5歳児)
- ☆ 12/16 (火) 五郎島サロンとの交流会 (すみれ組)
- ☆ 12/23 (火) お楽しみクリスマス会&バースデーランチ

赤い羽根共同募金のお願い

10月より、玄関に募金箱を置いてあります。寄付して頂いた募金は、地域の福祉活動や青少年教育活動、災害ボランティアセンターの運営、設置等復興支援に使われます。11月一杯までの期間、ご協力宜しくお願い致します。

子育て・子育てコラム

～おともだちの「げんきいっぱいカード」より～

ご報告が遅れましたが、8月1日からの1ヶ月間、ばら組、たんぼぼ組、すみれ組の子どもたちとその保護者の方が『げんきいっぱいカード』に取り組み、36名の子どもたちのカードが返ってきました。1人1人の『げんきいっぱいカード』を見ると、お子さんと一緒に「はやね(はやおき)は何時にする?」とか「どんなことにチャレンジしてみる?」と話し合っている場面や、「シールが貼れた!」と喜んでいる場面、頑張っている場面、また「あれっ?シールが1個…。お母さんに起こされたけどなかなか起きられなかったんだらうな」という場面、そして保護者の方も子どもたちを応援しながらメッセージを送る…等、各ご家庭の取り組みの場面や様子が想像できるようなカードでした。

この取り組みは、“石川県心の教育推進協議会”の企画で「子どもの健やかな成長には規則正しい生活習慣と家族のふれあいが大切」という趣旨で、かもめこども園も10年程前から保護者のご協力を頂き取り組んでいます。

子どもたちが毎日生き生きと過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣がとても大切です。夜はしっかり眠ることで、心と体が休まり、次の日を元気に迎えることができます。朝早く起きることで生活リズムが整い、朝ごはんを食べると脳と体がしっかり目覚めます。十分な睡眠と栄養のある朝ごはん、園生活も元気いっぱい過ごせます。毎日のちょっとした積み重ねが、子どもたちの健康につながります。この1か月間で取り組んだことをきっかけとして、お子さんと会話しながら これからも規則正しい生活リズムづくりを大切にしましょう。

○インフルエンザや風邪、胃腸炎等が流行する前に…

- ☆ インフルエンザを予防しましょう☆
手洗い、うがい、咳エチケットはもちろんのこと、予防接種も感染を防ぐいちばんの予防です。(幼児の場合は、2回接種なので、接種時期を医師と相談しましょう。)
- ☆ 嘔吐下痢症について☆
突然の嘔吐から始まり、その後水様性の下痢が出ます。ウイルス性胃腸炎(おなかのかぜ)、ノロウイルスによる胃腸炎、ロタウイルスによる胃腸炎(乳児嘔吐下痢症:白っぽい下痢便が特徴)があります。感染力が強いので、下痢をした時は、ただの下痢とは思わず、早めに受診して十分な休養をとりましょう。
*これからの時期、嘔吐・下痢に関して早めの受診をお願いしたり、汚染衣類を洗わずにお返しさせていただきますが、感染を広げないためにご協力よろしくお願ひいたします。

○薄着で体を丈夫にしましょう。

今年は、秋に入ってから気温が高い日が多く、子どもたちもまだ、半袖で生活している子がいます。日中の子どもたちは、体をよく動かして汗をかいて遊んでいます。皮膚が外気に触れ、気温に対する適応能力を高め、調節機能も高くなっていき、風邪もひきにくく丈夫な体作りができます。この後、気温も下がり、寒くなりますが、子どもたちの衣服の目安は、室内では、大人より1枚少なく、下着は半袖かランニングで、薄着の習慣をつけましょう。

どんなチャレンジ??

- ・テレビを見たら消す(ばら組)
- ・うちを掃除する時トイレにすわる(ばら組)
- ・明日の準備を自分でする(ばら組)
- ・新聞紙を取ってくる(ばら組)
- ・おもちゃのお片付け(ばら組)
- ・お手伝い(ばら組、たんぼぼ組)
- ・靴をそろえて脱ぐ(たんぼぼ組)
- ・自分で着替える(たんぼぼ組)
- ・洗濯のお手伝い(たんぼぼ組)
- ・食べたお皿を片付ける(たんぼぼ組)
- ・嫌いな食べ物にチャレンジ(たんぼぼ組)
- ・犬の餌やり、散歩(すみれ組)
- ・運動(すみれ組)
- ・自分から挨拶をする(すみれ組)等々

あさごはんたべた!

ほとんどの子が朝ごはんはしっかり食べていますね!!

なんじにねるの?? (はやね)

20時から21時半までに寝ましょう、と決めたお友だちが多かったですね。(中には、決めただけ、ちょっとできなかった…というお友だちも)

なんじにおきるの?? (はやおき)

6時から7時半までに起きましょう、と決めたお友だちが多かったですね。(これは決めただけ、起きれない…というお友だちがたくさん)



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	金沢市
事 業 名	げんきいっぱいカード
実施機関	白銀幼稚園
対 象	3・4・5歳児
期 間	8月の1か月間
目 的	家族の触れ合いを大切にしながら、規則正しい生活習慣がつくように生活リズムを整える。
内 容	8月の1か月間、ご家庭で *早寝・早起きできた日 *朝ごはんを食べた日 *挨拶ができた日 に、シールを貼り、9月に提出。 その後、頑張った子どもに協議会よりシールが届く。
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	金沢市
事 業 名	げんきいっぱいカード
実施機関	社会福祉法人久楽会 くりのきこども園
対 象	全児
期 間	夏休み
目 的	子どもの基本的習慣をカードにシールを貼ることで記録して自ら振り返りを行うことにより、生活の向上を図る。
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についてシールを貼りチェックする。 ○げんきいっぱいカードと合わせて、規則正しい生活リズムを身に着けられるよう工夫を啓発するお便りを発行・配布・メール配信。 ○夏休みのカードを集計し頑張った子に表彰状を出し、励みとし、今後も継続してできるように推奨した。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ 無) 石川県教育委員会・心の教育推進協議会
参考資料	保護者向けお便り



令和7年 7月25日 社会福祉法人久楽会 くりのきこども園
園長 河岸 政子

2.3.4.5歳児の園庭のピロティで水遊びが始まりました。0.1歳児はクラスのテラスで水遊びを楽しんでいます。子どもたちの大好きな水遊び！初めは少しずつ水に触れて遊んでいましたが、だんだんとダイナミックなあそびに変わってきました。大きい子は頭から水をかぶったり遠くまで水鉄砲を飛ばせるようになったり、色水でのジュース屋さんごっこや魚釣りごっこへと発展してきました。ダイナミックなぶん安全への配慮も強化し、引き続き楽しい水遊びを展開していきたいと思ひます。(園では水遊びの事故防止・熱中症事故防止に努めています)

子育て塾の第2弾です。今回も視力についてのお話がありました。小さな子どものスマホ斜視が問題になっています。生まれ落ちた時は0.01くらい光感くらいの視力です。筋肉運動で使えば使うほど視力は出てきます。その育っていく過程の大事な時期に小さな画面のスマホを見る・黒目で焦点を合わせ見ようとする。筋肉運動ですら長時間見続けると小さな子どもですから筋肉運動がきちんとできなくなってしまいます。遠くを見る・近くを見る、切り替えができなくなってしまいます。動画では斜視になります。家庭では見られなくても場面斜視という現象も生まれてきます。黒目が動いて焦点を合わせますが斜視は遠くを見ても黒目が元の位置に戻ってくれません。斜視の修正は手術で筋肉を切ります。斜視の修正はややくして大変です。なかなかうまくいかないことも多いです。結論スマホは絶対に見せてはいけません。結果が見えています。一時の子育ての楽しさより子どもの一生に係わることが大切です。小さな子どもには動きのない絵本が最適です。保護者の方、保育士、やさしい語り掛けで愛着も育ちます。子どもは絵本から視覚情報・聴覚情報を突き合わせて言語中枢を形成していきます。子どもの環境・脳内環境を守っていききたいですね。



8月の行事

月	火	水	木	金	土
				1 思いやり絵本読み聞かせ (3・4・5歳児)	2
4	5 避難訓練 (不審者)	6	7 まなびタイム リトミック	8 体育教室 (3・4・5歳児)	9
11 振替休日	12	13	14 お盆・特別保育 手作り弁当	15 お盆・特別保育 手作り弁当	16 お盆・特別保育 手作り弁当
18 発育測定 交通安全保育	19 避難訓練 (台風・火災)	20	21 まなびタイム リトミック	22	23
25 園だより 配信	26 体育教室 (3・4・5歳)	27 口座引落	28	29 誕生会 メニュー 水遊び終了	30

～今月の生活目標～

- ☆3・4・5歳児(もも・つばき・さくら)
 - ・汗をかいたら拭いたり、着替えたりする
 - ・水遊びの約束や準備・後始末の約束を知る
- ☆2歳児(ひまわり)
 - ・汗をかいたら、促されて拭いたり着替えたりする

※9/13(土)は、くりのきフェスです。2, 3, 4, 5歳児が参加です。詳細は後日お知らせいたします。

＜食事での困り事ありませんか？＞

食事中に立ち歩いたり、遊び食べが多く、食事に集中できません。どうしたら集中して食べてくれますか？

A 食事に集中できるような食事環境を考えてみる

2歳くらいまでは、まだまだ我慢ができないので、立ち歩いてしまうのも仕方ないこと。3歳頃になると、徐々に大人の言うことを理解できるようになるので、困ることは「困るな、嫌だな」と伝えましょう。ちゃんとできた時は、しっかりとほめていって遊ぶことも減っていきます。

こんな方法があるよ

1 テレビを消す、おもちゃは片付ける
2 みんなで一緒に食事を楽しむ
3 立ち歩きが続く場合は、食事が残っていてもあっさり片付けてしまい、食事と遊びのメリハリをつくる

先輩ママの対処法 一緒に「いただきます」をしたり、メニューの中からクイズを出したりしていました！

降園後、お腹が空いたというので、つついおやつを与えてしまいます。すると、せつかつ用意した夕食を食べてくれず、イライラしてしまいます。

A 作り置きのおかずやおにぎりを食べさせる または、気をそらせる作戦をとる

夕食前にお腹が空いてしまう場合は、作り置きのおかず、おにぎりや甘くないパン、ふかし手等を夕食に差し支えない程度に食べさせ、夕食の量を調整しましょう。幼児はまだ胃が大きくなく、一度の食事で食べられる量が少ないため、間食は食事の一部と考えます。

こんな方法があるよ

1 作り置きのおかずやおにぎり等を食べていもらう
2 味見や簡単なお手伝いで気をそらせる

☆エコレンジャーシート 省エネ節電アクションシート

ご家庭のエコの取り組みはいかがでしょうか？園では手洗いの水や使っていない部屋の電気を消すこと、食事は残さず食べよう！などを行っています。子ども達からは「もったいない」の声が聞こえてくるようになってきました。家庭の取り組みをシートにシールを貼り、9/4(木)までに提出下さい。

☆げんきいっぱいカード(3.4.5歳児) 8月の1ヶ月、元気いっぱいカードを活用して夏の健康を保ちましょう。子どもの健やかな成長には規則正しい生活習慣が大切です。家族のふれあいを大切にし元気いっぱいカードで子どもの生活リズムを整え心身の健やかな成長を図りましょう 9/4(木)までに提出下さい。

☆ボランティアの学生が8月中旬に、以上児クラスとひまわり組に数日間ずつ入ります。 よろしくお願ひいたします。

【お知らせ】 7/31(木)にスイカわりを行います。(3・4・5歳児) ひまわり組さんも応援に行きます！

「くりのきこどもえん夏祭りごっこ」

先日2日間にわたって夏祭りごっこをしました。初日は保育士がお店屋さん役になり、2日目は以上児クラスのこどもたちがお店屋さん役、そしてお客さんは未満児の0,1,2歳児クラスのおともだちでした。サプライズでのごっこあそびだったため、こどもたちは驚きと喜びでいっぱい！特に2日目は初日の保育士主催のお店屋さんにはいかず、しかも小さなおともだちがお客さんだったため、四苦八苦してお店を切り盛りする以上児さんの姿が見られました。「あ〜小さい子ってたいへんやわ〜」とまるで大人のようなつぶやきも...

これからも園の大きな行事ではなくても、普段の遊びの中で、0歳児から5歳児までの異年齢が関わりを持ち、楽しんでいけるといいなと思っています。



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	金沢市
事 業 名	夏を元気に過ごそう
実施機関	金沢大学附属幼稚園
対 象	全園児，保護者
期 間	7～8月
目 的	夏休みの間，規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）を続け，健康で安全に過ごせるようにする
内 容	<ul style="list-style-type: none">・県より配布された「げんきいっぱいカード」を活用し，夏休みの間，幼児が自宅で規則正しい生活習慣を継続できるように取り組む。・保護者懇談会にてカードの活用を呼びかける。・1学期終業の日の集会にて全園児に向けたミニ保健指導を行い，規則正しい生活の仕方や大切さについて伝える。・2学期始業の日の集会にて全園児に向けたミニ保健指導を行い，夏休み中の生活について振り返るとともに，2学期を健康に過ごすための生活習慣について確認する。
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	金沢市
事 業 名	なつやすみのはなたば
実施機関	石川カトリック学園 聖ヨゼフ幼稚園
対 象	3・4・5歳児
期 間	夏休み
目 的	子供の生活リズムの向上
内 容	※「なつやすみのはなたば」(キリスト教保育絵本・至光社)の夏やすみ用の冊子のお約束欄に早寝早起きなど約束を決め取り組む。 取り組みに関して、園だよりでお知らせする。 ※石川県発行の「げんきいっぱいカード」もあわせて取り組む。
地域団体等との連携	(有 ・ 無○)
参考資料	