

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	川北町
-------	-----

事 業 名	実施機関
スマートデバイスとの上手な付き合い方について	川北町立川北中学校
レベルアップ週間	川北町立中島小学校
親子でアウトメディアを楽しもう	川北町立中島小学校
アウトメディアデー/アウトメディア週間	川北町立川北小学校
げんきっこチェック	川北町立橋小学校
子供の生活リズム向上啓発カード「げんきいっぱいカード」	町各保育所

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	川北町
事 業 名	スマートデバイスとの上手な付き合い方について
実施機関	川北町立川北中学校 学校保健安全委員会
対 象	全校生徒・保護者
期 間	10月9日
目 的	家庭でのよりよい時間の過ごし方について考える機会とするため
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>●スマートデバイスを使用し続けた際、脳の前頭前野への影響＝「機能が低下する」ことで、切れやすく感情的になってしまうことを知る。</li><li>●スマートデバイスを使用した際、ドーパミン神経への影響＝「簡単に、大量に出る」ことで、スマートフォンやゲーム以外は喜びの感情や意欲を得にくくなってしまうことを知る。</li><li>●上記スマートデバイスの使用についての怖さを知った上で、脳を守るために心がけること＝「リアルな世界で人と関わり感情や体験を共有する時間大切にする」「睡眠の時間を大切にする」「運動の時間を作る」について知る。</li></ul>
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	川北町
-------	-----

事 業 名	レベルアップ週間
実施機関	川北町立中島小学校
対 象	全学年
期 間	5月、11月、2月
目 的	規則正しい生活リズムの習慣化 メディア時間の減少および親子のコミュニケーション時間の増加
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・学習習慣と生活習慣についてめあてを立て、チェックする週間を毎学期1回ずつ行った。</li><li>・早寝の時間は1・2年9時、3・4年9時半、5・6年10時として取り組んだ。</li><li>・アウトメディアのレベルは5段階設定し、自分で達成できそうなレベルを選んで取り組んだ。</li></ul> (①食事中ノーメディア、②メディア2時間以内、③メディア1時間以内、④学校から帰ったらノーメディア、⑤1日ノーメディア)
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参考資料	レベルアップカード

# 1 学期レベルアップ週間

年 番 名前

5年生 50分

6年生 60分

## 自分で計画を立てて、自主学習に取り組もう

- ◇授業の予習と復習
- ◇漢字・計算練習
- ◇音読
- ◇読書
- ◇調べ学習
- ◇日記・作文

### 1年間を通して

- ① 生活リズムを整えるために、計画（時間も含む）を立てて調整しながら取り組む。
- ② 自分の課題を克服するために、学習する内容を考えて、取り組む。

		5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)		
学 習	1. 計画を立て調整しながら取り組んだ。									
	◆自己評価	・調整しながらすべて行えた			・だいたい行えた			・あまりできなかった		
	2. 目標時間合計 5年生 350分以上 6年生 420分以上	分	分	分	分	分	分	分	分	達成 できたか
	3. 自分の課題を克服するために、内容を考えて、取り組めた。									○の数
生 活	できた・・・○      できなかった・・・△									
	4. <u>10:00</u> までにねる									○の数
	5. 選んだレベル【 】									○の数

↑

レベル【1】：食事のときはノーメディア  
 レベル【2】：1日合計2時間以内  
 レベル【3】：1日合計1時間以内  
 レベル【4】：学校から帰ったらノーメディア  
 レベル【5】：1日ノーメディア

<1週間の生活のふり返り>

↓

アウトメディアで空いた時間にすること  
 (自分のため・家族のために)

<おうちの人からはげましの言葉>

○の数とふりかえりを書いて、5月19日(月)に提出しましょう。

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	川北町
事 業 名	親子でアウトメディアを楽しもう
実施機関	川北町立中島小学校（学校保健委員会）
対 象	全学年
期 間	11月
目 的	規則正しい生活リズムの習慣化 メディア時間の減少および親子のコミュニケーション時間の増加
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・授業参観日に全校児童と保護者参加で行った。</li><li>・メディアタイムを減らすことのよさについて、児童発表（劇）を行った後、メディアタイムを減らしてできた時間にできる簡単な親子ふれあい遊びの紹介と体験を行った。</li><li>・保護者アンケート項目に「家族で過ごす時間が増えた」を入れた。</li></ul>
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	川北町
-------	-----

事 業 名	アウトメディアデー/アウトメディア週間
実施機関	川北町立川北小学校
対 象	全校児童
期 間	毎月 23 日/ゴールデンウイーク・夏休み・冬休み (各 1 週間)
目 的	メディアの使用について家族でルールを決め、カードに記録して自ら振り返ることにより、よりよい生活習慣の定着を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>●保護者と、目標時間と、メディアを使う際の約束を決める。さらに、メディアをしない場合の楽しみを家族で決める。</li><li>●寝る 1 時間前のメディアの使用をやめ、早寝に努める。</li><li>●目標ポイントを設定し、目標達成を目指して 1 週間取り組む。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ (無) )
参考資料	①アウトメディアカード ②保護者向けお便り

# アウトメディア週間カード



年 組 番 名前

家族と決めたルールを守ってアウトメディアにチャレンジしましょう。

① 目標：「もうおしまい」ができる力をつけよう

☆ ( ) は1日 ( ) 分・時間まで

②メディアをつかう時の家族のやくそく

★家族とのつながりのために ( ) します。

★すいみんのために ( ) します。

★自分のために ( ) します。

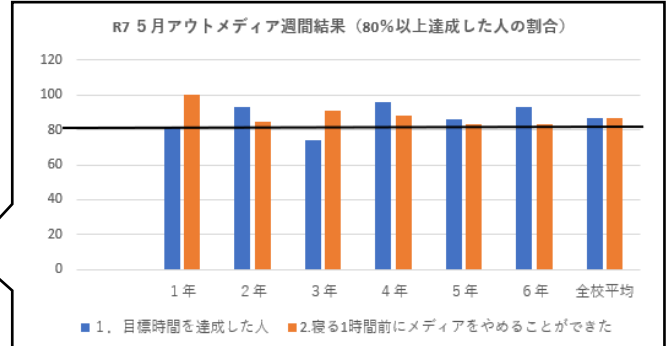
	目標がたっせいできたら 10ポイント! (めざせ 合計50ポイント)	家族のやくそくができたら それぞれ10ポイント! (もくひょう ごうけい170ポイント)	寝た じこく 遅くても 10時30分 までに寝ましょう	ねる1時間前には メディアをやめる できた…○ できなかった…×
12月22日	ポイント	ポイント	時 分	
12月23日	ポイント	ポイント	時 分	
12月24日	ポイント	ポイント	時 分	
12月25日	ポイント	ポイント	時 分	
12月26日	ポイント	ポイント	時 分	
12月27日	ポイント	ポイント	時 分	
12月28日	ポイント	ポイント	時 分	
達成できた 合計	① ポイント	② ポイント	回 7回	回 7回

取り組みをふりかえって、できたことやできなかったこと工夫したことなどを書きましょう

《お家の方からひとこと》

## 「もうおしまい！」の力がレベルアップ！！

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校平均
1. 目標時間を達成した人	82	93	74	96	86	93	87.0
2. 寝る1時間前にメディアをやめることができた	100	85	91	88	83	83	87.0



### アウトメディア週間では、メディアコントロールを頑張る人が多い！

5月の取組では、「目標時間の達成」、「寝る1時間前にメディアをやめる」どちらも、達成した人が80%をこえる学年が多く、みなさんがよく頑張ったことが分かりました。アウトメディアカードのふり返しからも、

**自分で「もうおしまい」ができる人がたくさんいることが分かりました。**みなさん、よくがんばっていますね！

一方で、「アウトメディア週間以外のときにも、アウトメディアをがんばってほしいな」というお家の人の感想がいくつかありました。週間中ではなくても、「もうおしまい」ができる日が増えてほしいと思います。

### 睡眠をしっかりとりましょう

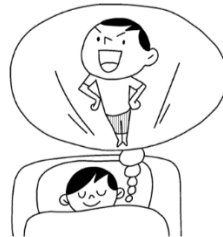
今年は、「寝る1時間前にメディアをやめる」にも取り組んでいます。寝る前にスマホなどの光を浴びると、眠りにくくなってしまいます。寝る時間も遅くなってしまいますね。しっかりと眠ることができるように、1時間前にはテレビもスマホも「もうおしまい」にしましょうね。



いちじくん

よくねむると、  
いいことが  
いっぱいあるよ♪

#### 成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

#### 病気から体を守る



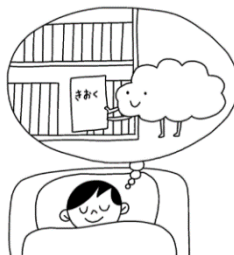
感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

#### 体のつかれがとれる



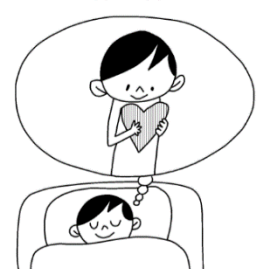
休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

#### 記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

#### 心が落ち着く



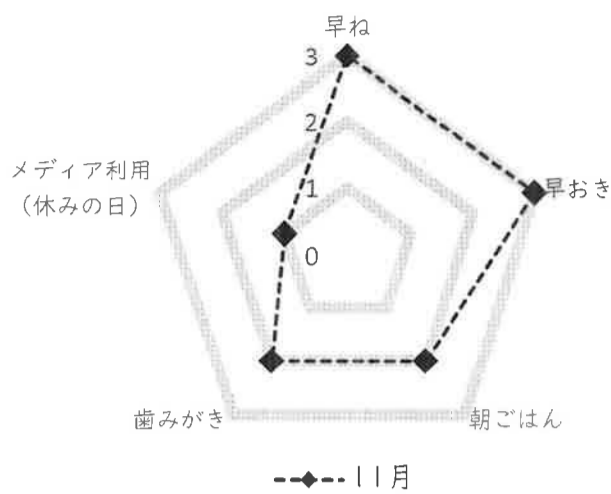
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

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	川北町
事 業 名	げんきっこチェック
実施機関	川北町立橋小学校
対 象	全学年
期 間	月1回, 夏休み, 冬休み
目 的	児童が自らの生活リズムを振り返ることで、生活習慣と心身の健康が関連していることに気づき、主体的に改善しようとする意識を育む。保護者と児童と一緒に生活を振り返る設問を設けることで、家庭に向けて生活リズム向上について啓発を行う。
内 容	<p>●タブレットを用いて児童が早寝・早起き・朝ごはん・みだしなみ・歯みがきについてチェックする。メディアの利用時間（平日・休日）については、児童と保護者が一緒に回答する。</p> <p>●長期休業時の「げんきっこチェック」には、直近の結果をレーダーチャート化した個票を印刷している。自分事として生活リズムの課題を見つけ、解決に向けた目標設定をしたうえで長期休業に入る。</p> <p>●げんきっこチェックの結果はほけんだよりで周知するほか、集計して学校保健委員会で活用したり、児童保健委員会が結果を分析して企画の立案につなげたりしている。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参考資料	冬休みげんきっこチェック

1 11月のげんきっカードの結果をみてみよう!

たちばな しょう さん



	11月
早起	3
早おき	3
朝ごはん	2
歯みがき	2
メディア利用(休みの日)	1

早起・早起き・朝ごはん

毎日できた(◎).....3点  
週の半分できた(○).....2点  
できなかった(△).....1点

はみがき

朝も夜もできた(◎).....3点  
朝・夜のどちらかできた(○).....2点  
できなかった(△).....1点

メディアの利用時間

2時間未満(◎).....3点  
2時間以上3時間未満(○).....2点  
3時間以上(△).....1点

2 生活リズムについての目標をたてよう!



「早おきをする」ではなかなかできないことも...。「めざまし時計を〇時にかける」等、具体的な行動を考えてみましょう!



- 1 ページ -

3 メディアの使い方をふりかえり、おうちの人とルールを決めよう!

使う時間や、時刻、場所等おうちの人とルールを決めましょう。



4 目にやさしいチャレンジにとりくもう!

① チャレンジするコースをえらび、イラストをマルでかこもう。

② チャレンジに成功した日は、カレンダーにマルをつけよう。



コース	チャレンジのないよう
たまごコース	めがめん きょり 30cm以上はなしてつかう。
ひよこコース	3つのやくそくをすべてまもってメディアをりようする。
にわとりコース	3つのやくそくをすべてまもりながら、1日のメディア利用時間を2時間以内にす。

※「3つの約束」はこのカードの裏表紙を見て思い出そう。

5 げんきっカレンダーにとりくもう!

できたときは、マルをつけよう♪

	12/25 (木)	12/26 (金)	12/27 (土)	1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)
はや 早起できた (1・2年:9時まで 3・4年:9時半まで 5・6年:10時まで)						
はやお 早起きできた						
あき 朝ごはんを食べた						
やさしいチャレンジに せいこう 成功した						
おうちの人と決めた メディアのルールを守る ことができた						

ふりかえり もくひょうを たっせい できたかな?

おうちの人から コメントをもらおう

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	川北町
-------	-----

事 業 名	子供の生活リズム向上啓発カード「げんきいっぱいカード」
実施機関	町各保育所
対 象	保育所3・4・5歳児とその保護者
期 間	8月
目 的	生活リズムの向上を図る
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・「早寝・早起き・朝ごはん」といった家庭における子どもの基本的な生活習慣を、「げんきいっぱいカード」を用いて親子で振り返ることで、子どもの生活リズムの向上を図る。</li><li>・シールを貼り進めながら親子で楽しんで取り組むことで、期間終了後も親子で意識できるよう推進していく。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参考資料	