

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	小松市
-------	-----

事 業 名	実施機関
① 情報集会	小松市立芦城小学校
① きらきら生活チェック ② にこにこメディアプロジェクト ③ 生活チェックカード	小松市立粟津小学校
① 安宅っ子生活カード ② レッツトライメディアチャレンジ	小松市立安宅小学校
① 健康チェックカード ② 早寝早起きすごろく	小松市立月津小学校
① 生活リズムチェック ② 学校保健委員会	小松市立第一小学校
① スタートバッチリウィーク ② 生活習慣・家庭学習・チェック週 ③ トイレウィーク	小松市立稚松小学校
① 生活習慣チェック	小松市立那谷小学校
① げんきアップカード ② 健康カレンダー ③ 親子メディコンチャレンジ	小松市立日末小学校
① 生活習慣しらべ	小松市立苗代小学校
① ふつつ子げんきアップカード ② すこやかチェック	小松市立符津小学校
① けんこうチェックとメディアルール	小松市立蓮代寺小学校
① げんきいっぱいカード	小松市内のこども園

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	小松市
事 業 名	情報集会
実施機関	小松市立芦城小学校
対 象	全学年
期 間	① 6月 ② 10月 ③ 11月
目 的	インターネットを安心、安全に責任をもって活用するために必要なことを知り、よりよいメディアとの付き合い方への改善を図る。
内 容	<p>本校の生活リズム向上の課題は、情報メディアとの正しい関わり方であると考えられる。そのため、定期的に情報集会を計画し、今年度は、以下の四点を実施した。</p> <p>① 小松警察署の方に来てもらい、ネットの危険性や実際にあったトラブルを教えてもらい、自分たちのメディアの使い方を振り返る。(6月)</p> <p>② e-ネットキャラバンの方に来てもらい、ネットへの投稿、ネットの使い過ぎ、ネット上の偽・誤情報について話を聞き、メディア活用する際にどんなことに気をつけていけばよいか考える。(10月)</p> <p>③ PTAと連携し、非行防止講座として、小松市教育委員会指導主事茶谷 允士 氏から「インターネットの危険性」の講話を3年生以上の児童と保護者で聞いた。その後、児童が考えて決めた「ネットとゲームのルール」の提案書を、家庭で保護者と確認し、そのルールについて毎月振り返りを行っている。(11月)</p> <p>学校保健委員会で精神科看護師の西本 多加子氏から「ネットに潜む危険性～心と身体への影響～」の講話を全校児童と保護者で聞いた。(11月)</p>
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/>) ・ 無) PTA 健康教養委員会
参 考 資 料	ネットとゲームのルールの提案書

ネットとゲームのルールのでいあん書

作成者 ()

場所について

布団（ベット）にスマホをもちこまない
スマホやゲームは必ず、リビングでする
自分の部屋でスマホやタブレットの充電をしない
ゲームやスマホ・タブレットはリビングで保管する

時間について

1日の使用時間は、
ゲーム〇時間
ネット（SNS・Youtube）〇時間まで
夜〇時～朝〇時まで、ネットは使わない
勉強中、食事中、入浴中は使わない
夜〇時以降はゲームをしない

アプリやSNS（X、TikTok、YouTube）、ゲームなどについて

使っているアプリは家の人に伝える

面と向かって言えないことは投稿しない

自分や友達の写真をのせない

名前や住所・電話番号などの個人情報、人に教えたり書きこんだりしない

保護者の知らない人とSNSで連絡はとらない

他人が作った絵・写真・文章などを勝手にコピーしたり、SNSにのせたりしない

オンラインでゲームをするのは、友達とだけにする。

6時から10時、18時以降は、オンラインゲームで友達とつながらない（芦城っ子のきまりになっています）

インターネットは家の中の目の届くところで使用する（ろじょっこのきまりになっています）

特にがんばる5つのルール

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

守れなかったら

() 日間スマホ・タブレット・ゲームを家の人にわたし、自分でなぜ守れなかったかどうしたらいいか考え、再度チャレンジします。

家族会議を開いて、守れるようなルール方法を考え、守れるようになるルールややくそくを考えてかいぜんします。

このルールを守ってインターネットやゲームを使うことをやくそくします。

名前 _____

保護者の名前 _____

決めたルールのはりかえりをしましょう。

① ◎○△×ではりかえりましょう。

② 自分でがんばれたことやがんばっていきたいことをはりかえりましょう。

11月・12月 はりかえり

おうちの人

冬休み はりかえり

おうちの人

1月・2月 はりかえり

おうちの人

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	小松市
事 業 名	① きらきら生活チェック ② にこにこメディアプロジェクト ③ 生活チェックカード
実施機関	小松市立栗津小学校
対 象	全学年
期 間	① 週1回 ② 6月・2月 ③ 夏休み
目 的	自らの生活を振り返り、規則正しい生活習慣やメディア習慣の定着を図るため。
内 容	① 毎月「就寝・起床時間」の目標を設定し、週に一度、基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝食）に加え、清潔習慣（歯磨き・洗顔・ハンカチ・ティッシュの携帯）の確認・検査を実施している。 ② 家庭と協力して「メディア利用の約束」や「利用時間」の目標を設定し、6日間のメディアコントロールに取り組んでいる。 ③ 夏休み期間中、生活リズムとメディア利用に関する目標を家庭で設定し、「早寝・早起き・朝食・歯みがき」および「メディアの約束・利用時間」について、4週間継続的な記録とチェックを行った。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	② にこにこメディアプロジェクト ③ 生活チェックカード

はこはこメディアプロジェクト

ねん ばん なまえ
年 番 名前

① メディアのやくそく(時間の制限以外)

メディアを使うときのやくそくをおうちの人と相談しましょう。 ※「メディアコントロール週間ご協力のお願い」裏面参照

② メディアコントロール(時間)

チャレンジするレベルをおうちの人と決めましょう。

レベル 1	よる 夜ごはんのときにノーメディア よる 夜ごはんのときはテレビやゲームを消すコース
レベル 2	ねる 1時間前からノーメディア ねる前にはテレビやスマホをやめて、ねる準備をするコース
レベル 3	メディアは1日2時間まで みる番組や遊ぶ時間を決めて取り組むコース
レベル 4	メディアは1日1時間まで レベル3のメディア使用時間を短くしたコース
レベル 5	学校から帰ったあと、ノーメディア メディアとのつきあいを朝だけ(30分くらい)にするコース

わたしは、

レベル に

とりくみます!



③ とりくみチェック

①メディアのやくそく ②メディアコントロール ができたら、それぞれ色をぬりましょう。

2月	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
①やくそく	☺	☺	☺	☺	☺	☺
②コントロール	☺	☺	☺	☺	☺	☺

④ ふりかえり

<p>〈ふりかえりを書きましょう〉</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>	<p>〈おうちの人からのコメント〉</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>
---	---

せいかつチェックカード

なつやす 夏休みのあいだも、きそく^{ただ}正しい生活リズムで一日^{いちにち}をすごせるよう、がんばりましょう。

ねん なまえ

●すいみんじかんのめやす

1～2ねんせい	9じかん 30ぷんいじょう
3～4年生	9時間以上
5～6年生	8時間30分以上

●このカードではゲーム・スマホ・タブレットのことを「メディア」といいます。

メディアの使用時間^{しようじかん}のめやすは、1日0～2時間^{にち}（学習^{がくしゅう}の時間はのぞく）

●メディアのやくそく^{しようじかん}は、使用時間^{じかん}と時間以外^{じかんいがい}のやくそくをつくりましょう。

メディアのやくそく例^{れい}（時間以外^{じかんいがい}）

・宿題^{しゅくだい}をしてから使う^{つか} ・リビングで使う^{つか} ・課金^{かきん}をしない ・悪口^{わるぐち}をいわない など

<おうちの方へ>

夏休み中も規則正しい生活習慣・メディア習慣の定着を図れるよう、『せいかつチェックカード』の取組を行います。規則正しい生活リズムで二期のスタートがスムーズにきれるようにご協力をお願いいたします。




近年、メディアが子どもへ及ぼす影響（ゲーム依存症、ネット依存症等）は、世界的な健康課題の一つとしてあげられています。栗津小学校でも、メディア使用による生活習慣の乱れや視力・体力・学習意欲の低下、対人トラブルなど深刻さが増してきています。

子どもたちが自分の人生において適切にメディアと付き合える人間になるためには、小さな頃からの習慣や教育は非常に重要です。ぜひお子様が適切にメディア（ゲームやネット）と向き合えるよう、小学生のうちからメディアとの正しい付き合い方を親子で話し合い、親子でやくそくや決まりを作って守れるようにお声かけをお願いいたします。


せいかつチェックカード

ねん なまえ

◇ ^{もくひょう}目標をきめましょう! ^{おうち}おうちのひととそうだんしてきめてください。

あさ ^{おきる} 時間 	じ 時	ふん 分	メディアの ^{しやうじかん} 使用時間 	にち 日	じかん 時間	ふん 分	まで
よる ^{ねる} 時間 	じ 時	ふん 分	メディアのやくそく (時間以外) ^{じかんいがい}				

◇ ^{じぶん}自分の生活 ^{せいかつ}をふりかえってチェックしましょう! * ^は歯みがきは ^{いち}1日 ^{かい}3回で ^{かい}2回のときは ^{さん}△ ^{かい}1回だけ・できなかつたら×

できたら○ できなかつたら×	7月								8月														
	22 か (火)	23 すい (水)	24 もく (木)	25 きん (金)	28 げつ (月)	29 か (火)	30 すい (水)	31 もく (木)	1 きん (金)	4 げつ (月)	5 か (火)	6 すい (水)	7 もく (木)	8 きん (金)	18 げつ (月)	19 か (火)	20 すい (水)	21 もく (木)	22 きん (金)	25 げつ (月)	26 か (火)	27 すい (水)	
あさ ^{もくひょう} 目標の時間 ^{おきる} におきる																							
あさ ^{あさ} 朝ごはんをたべる																							
^は 歯みがきをする 																							
メディアの ^{しやうじかん} 使用時間をまもる																							
メディアのやくそくをまもる																							
よる ^{もくひょう} 目標の時間 ^{ねる} にねる																							

ウオームアップー日目
学校へ提出 ^{がっこう}ていしつ

ふりかえり

おうちのひとから

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	小松市
事 業 名	① 安宅っ子生活カード ② レッツトライメディアチャレンジ
実施機関	小松市立安宅小学校
対 象	全学年
期 間	① 夏休み（2週間）・冬休み（1週間） ② 12月16日～18日
目 的	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	① 「安宅っ子 生活カード」を用いて、子どもと保護者が、メディアの使用時間や使い方の約束・睡眠（就寝・起床）時間の目標を設定することで、家での過ごし方について親子で話し合う。 ② 「安宅っ子 生活カード」を用いて、メディアの使用・早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきについてチェックすることで規則正しい生活習慣についての意識を高める。 ③ 「レッツトライメディアチャレンジ」を用いて、メディアの1日の使用時間1時間半を守れるよう取り組んだ。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) PTA厚生委員会
参 考 資 料	① 安宅っ子生活カード ② レッツトライメディアチャレンジ

【せいかつへん】



おうちの人と相談しましょう。(表紙のめやす時間を参考にしてください)

もくひょう	おきる時刻	時 分	メディアのやくそく (時間以外)
	メディアの時間	時間 分	
	ねる時刻	時 分	

◇自分の生活をふりかえってチェックしましょう!

できた○

できなかった×

	もくひょうの 時間におきる	歯をみがく (3回○ 2回△ 1回以下×)	メディアの 時間をまもる	もくひょうの 時間にねる
7/21 (月)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/22 (火)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/23 (水)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/24 (木)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/25 (金)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/28 (月)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/29 (火)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/30 (水)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/31 (木)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/1 (金)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/4 (月)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/5 (火)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×

○のかずを かぞえよう				
----------------	--	--	--	--

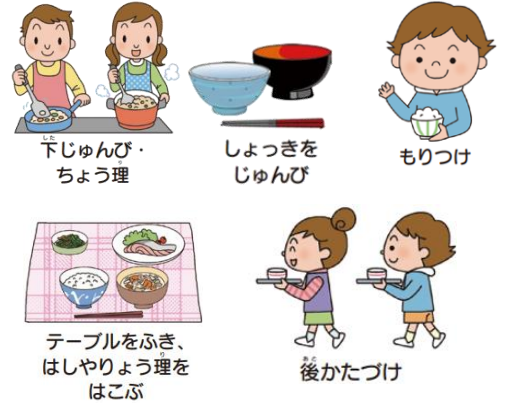
※8月6日(水)の全校登校日の日に学校に出しましょう。



【しよくじへん】

おうちの人と相談しましょう。(絵を参考にしてください)

しよくじ (食事のおてつだいの内容)



じぶん (自分の) しよくせいかつ (食生活を) をふりかえってチェックしましょう!

できた○

できなかった×

	あさ (朝) ごはんを たべた	おてつだいが できた	おやつは量 (りよう) を きめてたべた	ぎゆうにゆう (牛乳) をのんだ (カルシウムをとった)
7/21 (金)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/24 (月)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/25 (火)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/26 (水)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/27 (木)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/28 (金)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/31 (月)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/1 (火)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/2 (水)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/3 (木)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/4 (金)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/7 (月)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/8 (火)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×

○のかずを かぞえよう

うらめんのふりかえりをかきましょう。



ふりかえりをしましょう。

「はやね・はやおき・朝 ^{あさ} ごはん」はできましたか？	はい ・ いいえ
メディアを使 ^{つか} うときは、おうちの人 ^{ひと} とのやくそくをまもれましたか？	はい ・ いいえ
歯 ^は をていねいにみがくことができましたか？	はい ・ いいえ
自分 ^{じぶん} からすすんでおてつだいができましたか？	はい ・ いいえ
おやつ ^{おやつ} のたべすぎに気 ^き をつけることができましたか？	はい ・ いいえ
これからもきそく ^{ただ} 正しい生活 ^{せいかつ} をつづけていきたいですか？	はい ・ いいえ

<ふりかえり>

<おうちの人^{ひと}から>

あたたかさ せいかつカード

小松市立安宅小学校

なつやす
夏休みも、きまったせいかつリズムで
いちにち
一日をすごせるよう、がんばりましょう。

ねん くみ ばん なまえ

【せいかつへん】

- このカードでは、ゲーム・スマホ・タブレットのことを「メディア」といいます。
- おうちの人と相談して、もくひょうの時間をきめましょう。
 - ・1～2年生のすいみん時間のめやすは、9時間30分以上
 - ・3～4年生のすいみん時間のめやすは、9時間以上
 - ・5～6年生のすいみん時間のめやすは、8時間30分以上
 - ・メディアの使用時間のめやすは、0～2時間（学習の時間はのぞく）



ふりかえりをかきましょう

「はやね・はやおき・朝ごはん」はできましたか？	はい ・ いいえ
メディアを使うときは、おうちの人とのやくそくをまもれましたか？	はい ・ いいえ
歯をていねいにみがくことができましたか？	はい ・ いいえ
自分からすすんでおてつだいができましたか？	はい ・ いいえ
おやつを食べすぎに気をつけることができましたか？	はい ・ いいえ
これからもきそく正しい生活をつづけていきたいですか？	はい ・ いいえ

レッツトライメディアチャレンジ

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

① 日にち	12 / 16	12 / 17	12 / 18						
② メディアをした時間 (合わせて)	<table border="1"> <tr> <td>時間</td> <td>分</td> </tr> </table>	時間	分	<table border="1"> <tr> <td>時間</td> <td>分</td> </tr> </table>	時間	分	<table border="1"> <tr> <td>時間</td> <td>分</td> </tr> </table>	時間	分
時間	分								
時間	分								
時間	分								
③ メディア1日1時間半を 守れたか? ○か×									
④ 保護者の方のサイン									

平日メディアのきまり「1日1時間半まで」(学習の時間はのぞく)を3日間取り組んでください。12/16~18

学校保健委員会で講師の山田先生からメディアの時間を1日1時間半くらいにしないと依存症になってしまうというお話を聞きました。そこで保健委員会では平日のメディアの時間を「1日1時間半まで」という目標を全校で立て、みなさんにとり組んでもらいたいです。まずは3日間がんばってください。締め切り19日まで

ふりかえり

保護者の方より

保護者の方のサイン、励ましの言葉の記入をお願いします。

ほけんいいんかい
保健委員会



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	小松市
事 業 名	① 健康チェックカード ②早寝早起きすごろく
実施機関	小松市立月津小学校
対 象	全学年
期 間	① 年間（毎週月曜日） ②1学期に2週間
目 的	① 基本的な生活習慣をカードに記録し、生活リズムの向上を図る。 ② 基本的な生活習慣について振り返り、規則正しい生活リズムを身に付ける。
内 容	●「健康チェックカード」を用いて、毎週月曜日に「早寝、早起き」「つめの長さ」「ハンカチ」「ティッシュ」の項目についてチェックする。 チェックした項目について改善を呼びかける。 ●各クラス「早寝」「早起き」の項目について調べ、できたクラスの人数に応じてすごろくのマスを進められるという取組。（早寝は、低学年九時まで、中学年九時半まで、高学年十時までに寝る、早起きは全校六時四十分までに起きる）
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	小松市
事 業 名	① 生活リズムチェック ② 学校保健委員会
実施機関	小松市立第一小学校
対 象	① 全学年 ② 5・6年生、保護者
期 間	① 1回目…2学期はじめ 2回目…3学期はじめ ② 11月
目 的	① 児童が自らの生活を振り返ることで、規則正しい生活リズムの定着をはかる。 ② 睡眠の大切さを知り、規則正しい生活リズムの定着につなげる。
内 容	① 生活リズムチェックカードを用いて、児童が平日「何時に起きているか」「何時に寝ているか」「朝食を食べているか」について把握する。最終日に振り返りを記入し、自身の生活習慣を見直す機会とする。 3学期はじめのチェックでは、学校保健委員会で学んだ内容を踏まえて、5・6年生は「ストップメディアタイム(就寝1時間前にはメディアの使用をやめること)」の項目を追加して実施した。 ② 学校保健委員会のテーマを「睡眠」に重点を置き、睡眠が心身に与える影響や、睡眠時間を確保するための工夫、メディアとの付き合い方等について講話を聞いた。学校保健委員会の内容について、後日おたよりを発行し、全校に啓発した。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) PTA 生活委員会
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	小松市
事 業 名	① スタートバッチリウィーク ②生活習慣・家庭学習・チェック週 ③ トイレウィーク
実施機関	小松市立稚松小学校
対 象	全学年
期 間	①：毎学期はじめ ②：学期に1回 ③：夏休み
目 的	基本的な生活習慣を確立するため
内 容	①スタートバッチリウィーク 児童が新学期の学校生活を意欲的にスタートできるように、「スタートバッチリシート」を用いて生活習慣や学校生活に関するめあてについてチェックする。 ②生活習慣・家庭学習・チェック週 「生活習慣・家庭学習チェックシート」を用いて、児童が保護者とともに生活習慣や家庭学習習慣についてチェックする。結果はお便りにし配布する。 ③トイレウィーク 児童が食事や睡眠などの生活習慣を見直すことができるように、「排便習慣チェックシート」を用いて自身の排便状態を記録する。結果は学校保健委員会の発表や保健だよりの発行などで知らせる。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) PTA 健康育成委員会
参考資料	①生活習慣・家庭学習チェックシート ②スタートバッチリシート

生活習慣・家庭学習チェックシート（3～6年）

年（ ）組（ ）番 名前（ ）

あなたの生活習慣や家庭学習を見直し、より良い習慣を身につけましょう。

以下をよく読んで、5日間がんばって取り組みましょう。

- ⑤の「自分のめあて（学習に関係すること）」を書きましょう。
- 5日間取り組みます。①～⑦のチェック項目すべてに○か×をつけましょう。
- 金曜日の学習時間は、金・土・日曜日の学習時間を合計しても良いです。
- ふりかえりを記入し、**11月4日(火)**に学校へ提出します。

※「家の人から」の記入がされているか確認しましょう。

チェック項目 (できたら○, できなかったら×をつけよう。)		27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	まる 丸の数
① 寝る時刻 (:)まで							
②朝7時までに起きた。							
③今日、大便が出た。							
④毎日 () 分間学習する。(学年×10分)							
⑤自分に必要な学習をする。(宿題+何か他の勉強を少し) めあて ()							
⑥テレビやゲームを消して勉強した。							
⑦鉛筆をけずり、下じきも入れた。							
めあてを達成するための方法	家の人から (これからの生活習慣や家庭						担任印
めあてについてのふりかえり	学習につながるメッセージをお願いしま						
		す。)					



がっき

3 学期スタートバッチリシート



合言葉は「つなげる」
さあ！いよいよ新しい年のスタートです。

年 組 番 名前

		13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
考					
元					
助					

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	小松市
事 業 名	生活習慣チェック
実施機関	小松市立那谷小学校
対 象	全児童
期 間	2週間に1度
目 的	生活習慣チェックカードを用いて生活習慣を振り返り、生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・「生活習慣チェックカード」を用いて、下記の9つの項目について自己評価する。【①就寝時間②起床時間③朝ごはん④歯磨き(朝)⑤歯磨き(夜)⑥テレビ・ゲーム使用時間⑦ハンカチ・ティッシュの持参⑧爪の伸び⑨良い姿勢を意識できているか】・2週間に1度実施する。家庭に持ち帰り、保護者にも共通理解を図る。・学期毎に振り返りを行い、次学期の目標を立てる。・保健だよりで結果を知らせ、生活習慣改善のポイントを啓発する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	生活習慣チェックカード様式

できたら○、できなかつたら×をかきます。

★が×のときは、時間(じかん)をかいてください。

せいかつしゅうかん
生活習慣チェック

ひづけ 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
★ <small>ぜんじつ</small> 前日の <small>ね</small> 寝た時刻 <small>じこく</small>																
1~3年 <small>ねん</small> 9時半、4~6年 <small>ねん</small> 10時																
★ <small>お</small> 起きた時刻 <small>じこく</small>																
(6時半まで)																
<small>あさ</small> 朝ごはん																
<small>は</small> 歯みがき(あさ)																
<small>は</small> 歯みがき(よる)																
★ <small>テレビ</small> ・ゲーム																
(2時間以内)																
<small>も</small> 持ち物																
(ハンカチ・ティッシュ)																
つめ(てのひらから つめがみえない)																
<small>よい</small> 姿勢 <small>しせい</small>																
<small>おうち</small> の人のサイン <small>ひと</small>																
<small>せんせい</small> 先生のサイン																

ひづけ 日付	/	/	/
★ <small>ぜんじつ</small> 前日の <small>ね</small> 寝た時刻 <small>じこく</small>			
1~3年 <small>ねん</small> 9時半、4~6年 <small>ねん</small> 10時			
★ <small>お</small> 起きた時刻 <small>じこく</small>			
(6時半まで)			
<small>あさ</small> 朝ごはん			
<small>は</small> 歯みがき(あさ)			
<small>は</small> 歯みがき(よる)			
★ <small>テレビ</small> ・ゲーム			
(2時間以内)			
<small>も</small> 持ち物			
(ハンカチ・ティッシュ)			
つめ(てのひらから つめがみえない)			
<small>よい</small> 姿勢 <small>しせい</small>			
<small>おうち</small> の人のサイン <small>ひと</small>			
<small>せんせい</small> 先生のサイン			

がっき
《学期のおわりに、ふりかえりかえをしよう》

1学期ふりかえり

2学期ふりかえり

3学期ふりかえり

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	小松市
事 業 名	① げんきアップカード ② 健康カレンダー ③ 親子メディコンチャレンジ
実 施 機 関	小松市立日末小学校
対 象	全学年
期 間	① 夏休み ② 冬休み ③ 学期に1回、2学期は学校保健委員会後
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣をカードに記録し、親子で振り返りを行うことで基本的な生活習慣の確立を目指す。 ・親子でメディア使用についてのルールを見直すことで、メディア依存を防止し睡眠時間や学習時間の確保、視力低下やコミュニケーション能力の低下を予防する。
内 容	<p>①、②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長期休業前に寝る時刻・起きる時刻・メディアルール等について親子で話し合い、「げんきアップカード(夏)」「健康カレンダー(冬)」に目標時刻やルールを記入する。 ・期間中は「げんきアップカード」を用いて、早寝・早起き、メディアルールを守ることができたかチェックする。担任、養護教諭がチェックし、実態把握し指導に活かす。 <p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会でメディアの長時間使用が心身に及ぼす影響について親子で学ぶ ・メディアルールについて親子で話し合いルールを決める ・「親子メディコンチャレンジカード」を用いてルールを守れているかチェックする
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	① げんきアップカード ②健康カレンダー ③親子メディコンチャレンジカード

ひずえっ子げんきアップカード おもて

ねん ばん なまえ
年 番 名前

記入の前にお家の人と相談して、夏休み中の目標を決めましょう。

目標	おきる時刻	時	分
	寝る時刻	時	分
	①メディア使用時間	時間	分

②メディアを使ってもいい時間帯	時	分	時	分
③メディアを使ってもいい場所				
①～③を守れなかったら				

メディアって？
メディアとは、「YoutubeやTikTokなどの
のがをみること、ラインやインスタグラム

★ できたら○をつけてチェックしよう！

チェックポイント	れい	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1 目標の時刻までに起きた																								
2 目標の時刻までに寝た																								
4 ていねいに歯をみがいた。	あさ⇒	○																						
	ひる⇒																							
	よる⇒	○																						
5 寝る1時間前からノーメディアができた	○																							
6 ①メディア使用時間を守った	○																							
7 ②③メディアの時間帯・場所を守った	○																							
8 ひずえっ子チャレンジ！ できたら○をつけよう 「はなす」は、お家の人に話してみよう	○	姿勢を正して勉強	メディア1時間まで	朝、カーテンをあける	プランク10びょう	サイドプランク右左10びょう	バックサポート右左10びょう	おてつだい	メディア1時間まで	楽しかったことをはなす	できたことをはなす	ありがたうと思っただことをはなす	ニコッとできた	サイドプランク右左15びょう	朝、カーテンをあける	おてつだい	ノーメディア0時間	できたことをはなす	ありがたうと思っただことをはなす	片足バランス後ろ右左20びょう	プランク20びょう	サイドプランク右左20びょう	ノーメディア	おてつだい
おうちの方の励ましサイン																								

ひずえっ子げんきアップカード うら

ねん ばん なまえ
年 番 名前

提出日：8月27日(水)

8/15まで記入できたら、夏休み前半の生活のふりかえりをしましょう。夏休み後半も規則正しい生活を送りましょう！

※おもて面と内容が変わるので注意しましょう。

チェックポイント	れい	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
		日	月	火	水	木
1 朝、カーテンをあげて朝日をあびた	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2 背筋を伸ばして元気にあいさつできた	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3 かがみにおかかって「ニコ」っとできた	☺	☺	☺	☺	☺	☺
4 楽しかったことや嬉しかったことをかこう	おばあちゃんに 会えてうれしかった					
5 できたことをかこう	メディア時間を守れた					
6 ありがたうと思っただことをかこう	買い物につれて いってくれた					
7 朝・夜のはみがきができた	☺	☺	☺	☺	☺	☺
おうちの方の励ましサイン						

_____ (なまえをかこう) の冬休みの1日のすごし方

こせん																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

チェック表 ★たっせいできたら、きれいに色をぬろう！

チェックこうもく	12/25 (木)	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (金)	12/31~1/3まで チェックは お休み	1/4 (日)	1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)	いろぬりできた数
もくひょう ①目標 じ ぶん 時 分 までにおきた							せつごちをきつて生活してみよう！ チェックはおやすみですが、					
もくひょう ②目標 じ ぶん 時 分 までにねた												
じかん ③メディア時間 1日 分まで を守れた												
④メディアは (ばしょ) でつかった												
⑤その他のメディアルール を守った												
おうちの方のサイン						担任の先生のサイン						

ふゆやす けんこう
冬休み健康カレンダー

冬休み中もおうちで健康に気をつけながらすごせるように、
カレンダーを活用しよう。1日のすごしかたと①～⑤のチェ
ックこうもくは12月22日までに、おうちの人とそうだん
してきめよう。

ねん ばん なまえ _____

提出しめぎり
1日のすごしかた、チェックこうもくをさめる…12月22日
毎日チェックし、おうちの人サインをもらう…1月8日

おやこメディアコンチャレンジカード

<1・2年生用>

ねん ばん なまえ

- ★メディア(きき)とは・・・スマートフォン、テレビ(ユーチューブ、ネットフリックスなどをみるばあいも)、タブレット、ゲームなどのこと
- ★メディアにふれるじかんのめやすは「1日2時間まで」です。
- ★ねるじこくのめやすは「1～4年生は9時」です。まず、おうちのひととはなしあって、太枠をうめましょう。

チェックこうもく	ひづけ	6/16(月)	6/17(火)	6/18(水)	6/19(木)	6/20(金)	6/21(土)	6/22(日)	いろをぬれた数
1	わが家のルールを守れたか	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
2	ねる1じかんまえからノーメディア	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
3	ごはんを食べるときノーメディア (ひるごはん・よるごはん)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
4	メディアじかんのめくひょう (目ひょうクリアていろぬり) 自ひょう(1日 時間 分) までにするぞ!								
5	ねた時刻(目標クリアていろぬり) 目撃(時 分)にね ます!	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
6	先生のチェック								

- ★とりくまえとくらべて、へんかはありませんか?
 かわらない メディア時間がへった 体調がよくなった ねる時間が早くなった 朝起きるのがらくなった その他()
- ★とりくみによってどんなじかんがふえましたか?
 かわらない 勉強 読書 家族とすごす時間 趣味() その他()

これからもつづけられそうですか? いっしゅうかんやってみてきづいたことやかんがえたことをかきましょう。

おうちのかたから

おやこ 親子メディアコンチャレンジカード

ねん ばん なまえ

- ★メディア(きき)とは・・・スマートフォン、テレビ(ユーチューブ、ネットフリックスなどをみるばあいも)、タブレット、ゲームなどのこと
- ★メディアにふれるじかんのめやすは「1日2時間まで」です。
- ★「〇〇家のメディアルール」用紙の自己管理に記入した内容を下の空欄(チェック項目)に記入し、1週間ルールを守りましょう。



チェックこうもく	ひづけ	11/6(木)	11/7(木)	11/8(木)	11/9(木)	11/10(木)	11/11(木)	11/12(木)	いろをぬれた数
1		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
2		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
3		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
4		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
7	先生のチェック								

- ★とりくまえとくらべて、へんかはありませんか?
 かわらない メディア時間がへった 体調がよくなった ねる時間が早くなった 朝起きるのがらくなった その他()
- ★とりくみによってどんなじかんがふえましたか?
 かわらない 勉強 読書 家族とすごす時間 趣味() その他()

これからもつづけられそうですか? いっしゅうかんやってみてきづいたことやかんがえたことをかきましょう。

おうちのかたから

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	小松市
事 業 名	生活習慣しらべ
実施機関	小松市立苗代小学校
対 象	全学年
期 間	1学期（5月）と2学期（9月）の2回実施（1回は5日間）
目 的	<ul style="list-style-type: none">・児童の実態を把握し、それに応じて日々の健康のために、早く就寝すること、朝食をしっかりと食べることを推奨する。・1学期の「生活習慣しらべ」の事後指導によって、2学期の生活が改善されているかを確認する。
内 容	<ol style="list-style-type: none">① 5月、9月の保健だよりで「生活習慣しらべチェック表」を用いて、就寝時間（何時に布団に入ったか）朝食の有無・内容（何を食べたか）を調査することを、児童・保護者に伝える。② 月曜日から金曜日までの5日間で実施、朝の会でチェック表に記入する。③ 担任がチェック表を確認し、朝食を3回以上食べていない児童及び就寝時間が遅い児童をリストアップする。④ 実態に応じて、各担任が継続的に指導していく。<ul style="list-style-type: none">・児童に聞き取りを行い、個別指導する。・家庭の協力が必要な児童については、個人懇談等で保護者をお願いする。・夏休みなどの長期休みの前には、休み中に生活が乱れないように全体指導する。⑤ 2学期の身体計測の際、養護教諭による保健指導を行う。「暑さに負けず健康にすごそう」の目標について、朝食、就寝、水分補給等の話をする。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	<ol style="list-style-type: none">① 「ほけんだより」② 「暑さに負けず健康にすごそう」



おうちの方へ ～生活習慣についてのお願い～



勉強に集中して取り組んだり、元気に体を動かしたりなど、一日を活動的にいきいきと過ごすために、十分な睡眠時間を確保すること、朝食をとることが大切です。

そこで学校では、子どもたちが早く就寝することと朝食をとることを意識して生活できるように、

5月11日(日)から15日(木)までの5日間の「就寝時間(ねたじかん)チェック」と、12日(月)から16日(金)までの「朝ごはんチェック」を合わせた『生活習慣しらべ』を行います。

小学生は8～9時間睡眠時間をとることが望ましいので、起きる時間から逆算して就寝する(布団に入る)時間を決めてください。低学年は遅くても10時まで、高学年は遅くても11時までには就寝できるようお子さまへの声かけをお願いします。

チェック表は、5月9日(金)に配付し、学校でチェック(欠席した場合、後日記入)します。就寝した時間を忘れてしまうかもしれない場合は、連絡帳にメモさせる等のご協力をお願いします。

↓ 高学年用チェックカード

せいかつしゅうかん

生活習慣しらべ ()年()組()番 名前()

就寝時間(ねたじかん)チェック



※ 昨日の夜何時にふとんに入ったかを思い出して、あてはまる欄に○をつけましょう。

夜、ふとんに入った時間	5月11日 日曜の夜	5月12日 月曜の夜	5月13日 火曜の夜	5月14日 水曜の夜	5月15日 木曜の夜
9時前					
9時から 9時半					
9時半から 10時					
10時から 10時半					
10時半から 11時					
11時以降					

朝ごはんチェック



※ はい かいえ を ○で かこみましょう。

	5月	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
朝ごはんを 食べてきましたか。		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ

※ 朝ごはんに食べてきたものに○をつけましょう。

1:ごはん					
2:パン					
3:めん(うどんなど)					
4: コーンフレーク・ ホットケーキ・ワッフル					
5:その他のもの					

★ この用紙は持ち帰らず、朝の会でチェックし、5月16日(金)に担任の先生へ提出してください。

しっかり寝るコツ

＊適度な運動
＊寝る時間・起きる時間を一定にする
＊朝起きたら太陽の光を浴びる
＊寝る前にスマホやゲームなどをしない

炭水化物をとろう

炭水化物(ごはんやパン、うどんなど)は脳や体を働かせるためのエネルギーとなります。朝食では炭水化物を必ず食べるようにしましょう。

暑さに負けず
健康にすごそう

2025年9月

1

毎日、朝食を食べよう

2

夜は早くねよう

3

こまめに水分をとろう

4

ぼうしをかぶろう

5

あせをふこう

6

身だしなみを整えよう

- ・手足のつめ
- ・髪の毛
- ・ズック
- ・下着

7

- 毎日、朝食を食べよう
- 夜は早くねよう
- こまめに水分をとろう
- ぼうしをかぶろう
- あせをふこう
- 身だしなみを整えよう(つめ、ズック、髪の毛、下着)

8

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	小松市
-------	-----

事 業 名	① ふつつ子げんきアップカード ② すこやかチェック
実施機関	小松市立符津小学校
対 象	①②とも 全学年
期 間	① 夏休み・冬休み ② 毎週水曜日
目 的	① 生活リズムが乱れやすい長期休みを健康に過ごし、元気に新学期を迎えられるよう、家庭で早寝早起き、メディアのルール、運動、手洗い等に意識して取り組む。 ② 家庭での生活習慣と自分の「心の元気」を振り返る。
内 容	① 「げんきアップカード」を用いて、生活習慣についてチェックする。 ② 毎週水曜日の朝の時間において、学習用端末の「すこやかチェック」を用いて、生活習慣と自分の「心の元気」をチェックする。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	① げんきアップカード ② すこやかチェック

ふっ子げんきアップカード 冬休み

【3～6年生用】

◇◇◇ 家族みんなでチャレンジしよう！ 3学期も元気にスタート！◇◇◇

ねん 年	ぐみ 組	ばん 番	なまえ なまえ
---------	---------	---------	------------

☆ 最初にお家の人と冬休みの生活について話し合って書きましよう！

	朝	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	夜	

3. 冬休みのメディアのルール

例: 使う時間や場所を決める、ねる1時間前にはメディアオフ、好きな番組だけ選んでみる、… など

冬休みのメディアのルールをかこう。

★ できたら○をつけていきましょう！

	チェックポイント	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	1/4	1/5	1/6	1/7	○の 数
		木	金	土	日	月	火	日	月	火	水	
1	朝(時 分)までに起きた。											/10
2	運動やお手伝いをして体を動かした。											/10
3	外から帰ったらていねいに手を洗った。											/10
4	夜はていねいに歯をみがいた。											/10
5	夜(時 分)までにねた。											/10
6	冬休みのメディアのルールを守った。											/10
7	※もっとやってみたいことがあれば書いてね。											/10

ふりかえりをかきましよう！	お家の人サイン
---------------	---------

★ このカードは1月8日(木)に学校へ出してください。

小松市立符津小学校「すこやかチェック」

すこやかチェック 2025

自分のけんこう生活をふりかえり、こころもからだもすこやかにすごそう

こんにちは、学校管理者 符津小 さん。このフォームを送信すると、所有者に名前とメールアドレスが表示されます。

* 必須

1. 日づけを入力しましょう

日付を入力してください(yyyy/MM/dd)

2. お家のメディアのルールを記入しましょう

回答を入力してください

3. お家のメディアのルールを守った *

できた

もう少し

4. 夜のはみがきをていねいにした *

できた

もう少し

5. 夜は時間までにねた ★1、2年生9じ ★3、4年生9時30分 ★5、6年生10時 *

できた

もう少し

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	小松市
事 業 名	けんこうチェックとメディアルール
実施機関	小松市立蓮代寺小学校
対 象	全校児童
期 間	毎週水曜日の朝
目 的	健康チェックを通して、身体を清潔に保つこと、よい生活習慣を身につけておくことが、一生の健康につながっていくため、身体の清潔と生活習慣について意識してもらえるよう取り組む。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「健康チェックカード」を利用し、 ①ハンカチ ②ティッシュ ③マスク ④つめ ⑤髪の毛 ⑥朝ごはん ⑦歯みがき ⑧早寝早起き ⑨メディアルールの項目を自分で毎週チェックする。●学期末に各自で振り返り、個人懇談を利用して、保護者にカードを返し、家庭での指導や協力をお願いする。●1月の身体測定時に睡眠についての保健指導を実施し、保健だよりにて保護者へも知らせる。●委員会活動で「ハンカチ調べ」を行い、習慣化するよう取り組む。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	けんこうチェックカード



けんこうチェック



まいしゅうすいようび しら

毎週水曜日に調べましょう。○か×をつけてください。

月	日	ハンカチは みにちつけて いますか	ティッシュを もっていますか	マスクはラ インドセルに はいてますか	つめはみじ かいですか	かみのけが かかりませ んか	あさごはん はたべまし たか	はみがきは してまし たか	はやねはや おきがで きまし たか	れんしょう をまもり まし たか	しゅうけい
4	14										
	21										
	28										
5	12										
	19										
	26										
6	2										
	9										
	16										
	23										
	30										
7	7										
	14										
	21										
	28										
しゅうけい											
ふりかえり	がんばりたいことを ひとつえらびましょう。										



<れんしょうメテアールール>

- ① することしてから つかう
- ② つかうじかんを まもる(めやすは2じかん)
- ③ ねるまえ1じかんは つかわない
- ④ じぶんできめた めあてをまもる



年 番 名前



けんこうチェック



まいしゅうずいようび しら
毎週水曜日に調べましょう。○か×をつけてください。

月	日	ハンカチは みにつけて いますか	ティッシュを もっていますか	マスクは ランドセルに はいつて ますか	つめは みじかいですか	かみのけが かかり ません か	あさごはんは たべ ましたか	はみがきは して きましたか	はやねは よおきが でき ましたか	れんしょうメ ディアール をま もり まし たか	しゅうけい
9	4										
	1										
	8										
	15										
	22										
10	29										
	6										
	13										
	20										
11	27										
	3										
	10										
12	17										
	24										
	1										
12	8										
	15										
しゅうけい											
ふりかえり		がんばりたいことを ひとつえらびましょう。									



<れんしょうメディアルール>

- ① することをしてから つかう
- ② つかうじかんを まもる(めやすは2じかん)
- ③ ねるまえ1じかんは つかわない
- ④ じぶんできめた めあてをまもる



年 番 名前



けんこうチェック



まいしゅうずいようび しら
毎週水曜日に調べましょう。○か×をつけてください。

月	日	ハンカチは みにつけて いますか	ティッシュを もっていますか	マスクは ランドセルに はいつて ますか	つめは みじかいですか	かみのけが かりか おに かせんか	あさごはんは たべましたか	はみがきは して きましたか	はやねは やおきが でき ましたか	れんしょうメ ディアール をまもり ましたか	しゅうけい
1	14										
	21										
	28										
2	4										
	11										
	18										
	25										
3	4										
	11										
しゅうけい											
ふりかえり											



<れんしょうメディアールール>

- ① することをしてからつかう
- ② つかうじかんをまもる(めやすは2じかん)
- ③ ねるまえ1じかんはつかわない
- ④ じぶんできめためあてをまもる



年 番 名前

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	小松市
-------	-----

事 業 名	げんきいっぱいカード
実施機関	小松市内のこども園
対 象	3～5歳児
期 間	8月の1か月間
目 的	子どもたちの心身の健やかな成長を図るため
内 容	心の教育推進協議会作成の「げんきいっぱいカード」に取り組む
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	なし