

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	中能登町
-------	------

事 業 名	実施機関
生活カレンダー	中能登町立鹿西小学校
花丸生活大作戦	中能登町立鳥屋小学校
ヘルシーウイーク	中能登町立鳥屋小学校
歯磨きカレンダー	中能登町立鳥屋小学校
ヘルシーウイーク	中能登町立鹿島小学校
見直そう！子どもの生活リズム	中能登町立保育園

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	中能登町
事 業 名	生活カレンダー
実施機関	中能登町立鹿西小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み、冬休み（長期休み最初の一週間と学校開始前の一週間）
目 的	基本的な生活習慣をカードに記録して自ら振り返ることで、生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>長期休みの最初の一週間に、これまでの生活リズムがくずれないように目標を立てて取り組む。また、学校が始まる一週間前にも、新学期がスムーズに迎えられるように目標を立てて取り組む。どちらの期間も自分に合った目標を設定して取り組むことを大切にしている。</p> <p>【具体的な項目】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>①寝る時刻を決める</li><li>②テレビ・ゲーム・ネットの時間・使うときのルールを決める</li><li>③各学年の学習時間を守る</li></ul> <p>これらの目標に取り組んだ後は、振り返りを行い、自分ができたことや改善したいことを確認する。さらに、家の人からコメントをもらうことで、より効果的に生活リズムを整えることができるようにしている。また、取組の集計結果や振り返りの内容は保護者にもお知らせし、子どもの生活リズムづくりに積極的に関わっていただけるように協力をお願いしている。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参 考 資 料	冬休み生活カレンダー



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	中能登町
-------	------

事 業 名	① 花丸生活大作戦 ②ヘルシーウィーク ③歯みがきカレンダー
実施機関	中能登町立鳥屋小学校
対 象	全学年
期 間	学期始め①② 夏休み・冬休み③
目 的	基本的な生活習慣やメディアコントロールに関するチェック表を用いて、児童が自身の生活をふり返り、より健康的な生活を送ろうとする意識を高める。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝食・洗顔・歯みがき）や、メディアに関する項目について、児童がチェックする。最後に、保護者がコメントを書く。</li><li>・ 取組の様子や保健指導の内容を保健だよりに掲載配布。</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	中能登町
事 業 名	ヘルシーウィーク
実施機関	中能登町立鹿島小学校
対 象	全学年
期 間	5月・9月・1月
目 的	児童の規則正しい生活習慣の定着について、児童及び保護者とチェックし、自らの生活習慣を振り返るとともに生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>●「ヘルシーウィーク」(5月・9月・1月実施)<ul style="list-style-type: none"><li>・「ヘルシーウィークカード」を配付し、「早寝・早起き・朝ごはん」、「歯磨き」、「朝の挨拶」の項目について、「早起き」については目標時刻も記入したうえで、保護者とともに1週間チェックする。チェック後は、自分の振り返り及び保護者からの一言を記入してもらう。ほけんだよりで、取組についての振り返り(分析や児童及び保護者)を掲載し、健康づくりについての意欲喚起に努めている。(9月のヘルシーウィークは、町内4小中学校で統一したカードを使った取組を行った。)</li></ul></li><li>●「歯の健康」「目の健康」、についての取組<ul style="list-style-type: none"><li>・6月・12月には「歯の健康」、10月には「目の健康」についての強化週間を設け、それぞれ各自が目標を立てて保護者とともに取り組む。</li></ul></li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参考資料	①ヘルシーウィークカード ②ほけんだより

# げんきポイントをためよう！ ヘルシーワーク

めざせ！1日1ポイント



ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前	だ 出す日	ひ 9月16日	がっ (火)	にち か
---------	---------	---------	-----------	----------	------------	-----------	---------



- ①おうちの人と「はやおき」「メディア」の目標を決めよう。
  - ②できたら10ポイントGet！表にポイントを書こう。  
**チャレンジ** できたら20ポイントGet！
  - ③ノーメディアの時間に、何ができたかも書いてね。
  - ④終わったら、ふりかえりを書こう。おうちの人からも書いてもらおう。
- 100ポイント以上の人は、おうちの人に「大きい花まる」をもらってね！**

こうもく	目標	めやす	ポイント
早おき	お起きる時刻	6時30分まで	10
メディア	メディアをつかう時間 1つえらんで 0をつけよう	① メディアは1日2時間まで ② メディアは1日1時間まで ③ 夕食の後からノーメディア ④ 学校から帰ったあとノーメディア	2時間まで 10
★ボーナスポイント★ <b>チャレンジ</b>	ねる1時間前からノーメディア		20

	早おき ポイント	メディア ポイント	★ボーナス★ <b>チャレンジ</b>	ノーメディアの時間に できたこと
9月8日(月)				
9月9日(火)				
9月10日(水)				
9月11日(木)				
9月12日(金)				

## ポイント合計

おうちの人に計算して  
もらってもいいよ

+  +  =

【かんそうや、工夫したことを書こう】	【おうちの方から一言】
--------------------	-------------

100ポイント以上だったら、大きい🌸を書いてくださいね



# げんきポイントをためよう！ ヘルシーワーク

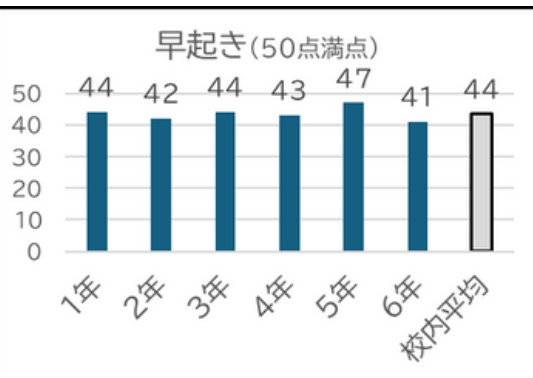


保護者の皆様、ご協力ありがとうございました

## はやおき

### 4~5日、目標時間までに 起きることができました

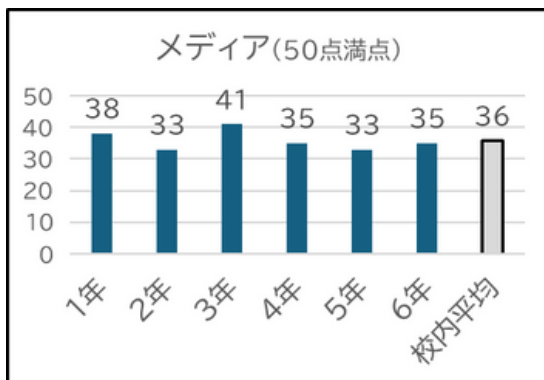
意識して早起きできた人が多かったです。寒い冬も、続けてくださいね。がんばりましょう！



## メディア

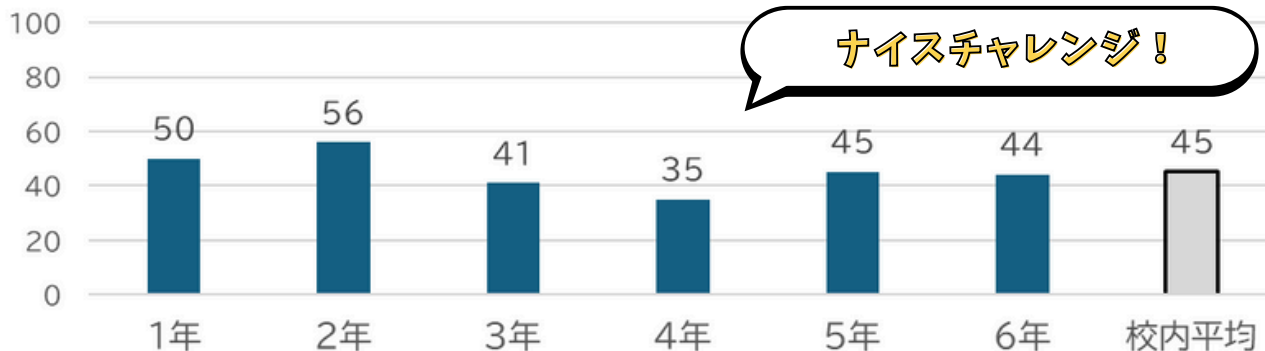
### 3~5日目標時間を守る ことが出来ました

早起きとくらべて、むずかしかったようです。タイマーやアラームをかけるなどして、時間に気づけるように工夫をしよう。



## ねる1時間前からノーメディア (ボーナスポイント)

ボーナスチャレンジ(寝る1時間前からノーメディア、100点満点)



## メディアを利用しないかわりにできたこと



- ① 宿題
- ② 家のお手伝い (洗たく物をたたむ、夕飯の準備や食器洗い)
- ③ 家族と過ごす (きょうだいと遊ぶ、ペットと遊ぶ、家族でトランプやUNO、ボードゲームで遊ぶ)
- ④ 自分の時間を楽しむ (絵をかく、工作、パズル、ピアノの練習、リフティングの練習、読書)
- ⑤ ねる

## 子どもたちの感想



1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たいへんだったけど たのしかったです。</li> <li>・いままで いっぱい メディアをつかっていたけど、このかみのおかげで じかんを まもることが できました。</li> <li>・あさ おきれる ようになりました。</li> </ul>
2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わたしは、ポイントをぜんぶあわせたら、100ポイントいじょうだったから うれしかったです。</li> <li>・目覚まし時計をセットしたから、早くおきました。</li> <li>・ボーナスポイントは むずかしかったけど、がんばりました。</li> <li>・いつも やっていたので、かんたんでした。これからも つづけたいです。</li> </ul>
3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むずかしかったです。</li> <li>・むずかしかったけど、まもったら きもちのいい朝になったから つづけていきたいです。</li> <li>・だんボールで遊んだり おとうとと遊んだりしました。</li> <li>・わたしは、ノーメディアの時間の5分前から見るのを終わりました。</li> <li>・おてつだいが たのしかったです。</li> </ul>
4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メディアポイントを とくに いしきしました。</li> <li>・早く起きると、あさごはんも いっぱい食べれたから これからも 早おき をしたいです。</li> <li>・ノーメディアの時間に いろいろなことをして、メディアをあまりしない ようにしました。</li> </ul>
5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちがあれば できることが わかりました。</li> <li>・早起きはできたけど、早寝は できませんでした。</li> <li>・ねる1時間前のノーメディアの時間に、学校の本をたくさん読むことが できました。</li> <li>・これからも早起きして、時間によゆうをもちたい。</li> <li>・ヘルシーウィークを始めてから、1日のメディア時間がへった気が します。特に、夕食のときにテレビを見なくなったことにおどろきました。</li> <li>・メディア時間を守る時は、タイマーをかけるとういとお気づきました。</li> </ul>
6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土日に寝る1時間前にメディアを見てると起きる時間がおそくなったので、どれだけ大切なのか分かった。</li> <li>・テレビやゲームをしない時間を増やすのは 難しかった。</li> <li>・生活リズムがとてくずれていて、あまりできなかった...</li> <li>・二度ねせずに、目が覚めたら、すぐに起きるように工夫した。</li> <li>・ねる1時間前がノーメディアだと、次の日の目覚めがよかった。</li> <li>・習い事のない日もテレビを見すぎないように気をつけたい。</li> </ul>

## おうちの人の感想

- ・空いた時間に、一緒にご飯を作ったり遊んだりして楽しかったです。
- ・どれも自分から取り組んでいてすごいと思いました。
- ・YouTubeの視聴が長いので、どうすればよいか話し合っていたい。
- ・早起きして自分で準備して歩いて登校したね。
- ・ゲームが毎日のルーティーンになっているので、削減は難しい。
- ・学校でも家でもタブレット。今の時代、使わないようにするのはむずかしいね。
- ・メディアから情報を読み取るのではなく、活字の本を読み、想像力をきたえてください。
- ・ゲームより、兄と卓球して遊んでいる姿を見ると、母の気持ちも穏やかになりました。



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	中能登町
事 業 名	見直そう！子どもの生活リズム
実施機関	中能登町立保育園（たんぼぼ保育園・こすもす保育園・ あおば保育園・つくし保育園・さくら保育園）
対 象	0～5 歳児
期 間	1 年間
目 的	生活リズムを整える大切さを知り、向上を図る
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>●子どもたちに、町立保育園が作成したキャラクター（元気っこマン、ミナオスレンジャー等）を活用し、体操や手遊び等を楽しんだり、紙芝居、手作りかるた等の視覚教材で遊んだりしながら、生活リズムを整える大切さを知らせる。</li><li>●保護者に、親子のふれあい遊びを奨励したり、生活リズムを整える大切さやアイデアを掲載したおたよりを配付する。</li><li>●年5回“ミナオスレンジャーカレンダー”を用いて親子で早寝や早起き等のチェックをし、楽しみながら取り組む。</li><li>●保育園にポスターを掲示する。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参考資料	ミナオスレンジャーカレンダー

12・1月は  
はやねグリーン

# ミナオスレンジャーカレンダー

こすもすほいくえん ぐみ なまえ


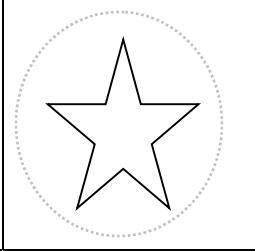
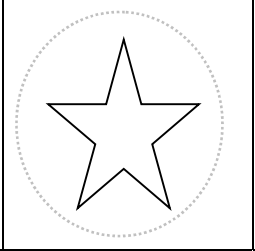
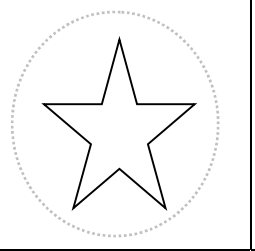
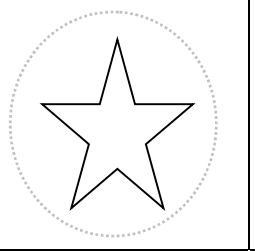
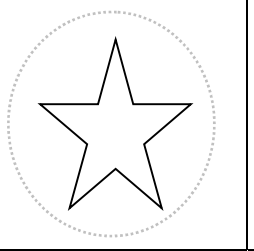
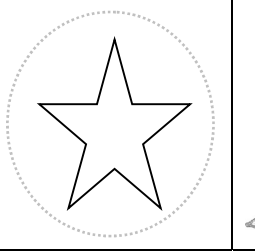

もくひょう

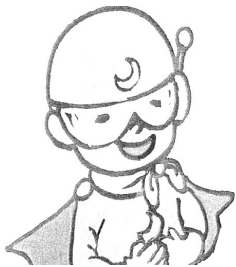
## 9じまでにねよう!

\*おうちのひとといっしょに、もくひょうがたっせいできたところにいろをぬりましょう。

(ちいさいおともだちはおうちのひとに○をつけてもらいましょう。)

\*いっしゅうかんがんばったら、ほいくえんにもってきてください。ミナオスレンジャーシールとぬりえがもらえるよ!

1/19 げつようび	1/20 かようび	1/21 すいようび	1/22 もくようび	1/23 きんようび	1/24 とようび	1/25 にちようび	シールとぬりえ をもらおう!
							 はやね グリーン



### ☀ 早寝のコツ! ☀

- ・大好きな絵本を読んでから寝たり、布団の中でしりとりやなぞなぞをしたいし、寝る前の時間を楽しくするようにするといいかも!
- ・夕食の時間を早めたり、部屋を暗くしてお布団に入ると早く眠れるかも!

はやねグリーンめざしてがんばろう!

### “一言コーナー”の取り組みについて

ミナオスレンジャーカレンダーに取り組むお子さんの姿や感想、また、家庭で行っている早く寝るための工夫などがあれば教えてください。よろしくお願いいたします。

《一言コーナー》