

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	七尾市
-------	-----

事 業 名	実施機関
ブック（9）かかとチェックデー	七尾市立小丸山小学校
①「元気アップカレンダー」 ②「早起き週間」 ③「〇〇前の体調管理」	七尾市立山王小学校
① 健康生活カレンダー②元気アップカード ③ モグモグ・ピカピカカード、おうちで染め出し	七尾市立天神山小学校
早起き週間 メディアコントロールの取組 睡眠講話	七尾市立朝日小学校
生活習慣ぬりえビンゴ	七尾市立東湊小学校
元気アップカード（早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・メディアコントロール）	七尾市立石崎小学校
健康ブック、わくらっ子がんばりカード、はみがき・生活カレンダー	七尾市立和倉小学校
生き生き、はまっ子「早ね・早起き・朝ごはん」	七尾市立田鶴浜小学校
衛生検査	七尾市立中島小学校
①早起き週間 ②健康生活カレンダー ③メディアコントロールの日④エチケット検査	七尾市立能登島小学校
夏休み明け健康調べ	七尾市立七尾中学校
計画・記録・振り返りでパワーアップ	七尾市立七尾東部中学校
生活習慣アンケート	七尾市立能登香島中学校
「なかじま mind」の実践	七尾市立中島中学校

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	七尾市
事 業 名	ズック（9）かかとチェックデー
実 施 機 関	七尾市立小丸山小学校
対 象	全学年
期 間	通年
目 的	学びに向かう姿を高める第一歩として、学校全体で意識を高める
内 容	<p>①児童は、玄関下足箱にて、自らかかとを揃えて下足を入れる。 ②毎月9のつく日に、児童会生活運動委員会が客観的評価を行い、放送で全学級の結果を知らせ、パーフェクトの学級を表彰する。 ③かかとを揃えることを通して、落ち着いて行動する姿や学びへ向かう姿への第一歩との意識を全校で高める。</p> <div data-bbox="443 1240 750 1688"></div> <p>モデル写真</p> <div data-bbox="791 1267 1340 1688"></div> <p>下足箱の様子</p>
連 携	(有 ・ <input type="checkbox"/> 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	七尾市
事 業 名	①「元気アップカレンダー」 ②「早起き週間」 ③「〇〇前の体調管理」
実施機関	七尾市立山王小学校
対 象	全学年
期 間	①夏休みと冬休み ②2学期始め ③行事の前日と当日
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ったり、ゲーム化することで、自ら関心を持ち、主体的に取り組んだりすることで生活リズムの向上を図る。
内 容	①「元気アップカレンダー」 ・夏休み、冬休み期間に4項目についてできたら色をぬる。 ・取組について自分で振り返り、保護者からコメントをもらう。 ・できた場合は、オリジナルキャラクターシールをもらう。 ②「早起き週間」 ・2学期の始めに4項目についてできたらポイントを獲得する。 ・取組について自分で振り返り、保護者からコメントをもらう。 ・できた場合は、オリジナルキャラクターシールをもらう。 ③「〇〇前の体調管理」 ・運動会、持久走大会の前日と当日に4項目についてできたら○をつける。 ・保護者からサインをもらう。 ・目標をクリアしたらオリジナルキャラクターシールをもらう。
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	七尾市
-------	-----

事業名	① 健康生活カレンダー ② 元気アップカード ③ モグモグ・ピカピカカード、おうちで染め出し
実施機関	七尾市立天神山小学校
対象	全校児童
期間	① 夏休みと冬休み ② 長期休暇明けの1週間 ③ 6月
目的	① 健康生活カレンダー ・児童が睡眠カレンダーの記録や目標設定、取組後の振り返りを行うことで、自分の睡眠時間や生活上の改善点に気づき、生活リズムの向上を図る。 ② 元気アップカード ・学期始めの1週間を活用し、長期休暇で乱れた生活リズムの改善を図るとともに、児童の心と体の状態を早期に把握し、支援や対応につなげる。 ③ モグモグ・ピカピカカード、おうちで染め出し よく噛んで食べることと夕食後の歯みがきを意識する。家庭で染め出しを行い、歯みがきで落ちていない歯垢を確認することで、磨き残しに気付くため。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「夏休み（冬休み）健康生活カレンダー」を用い、児童と保護者が話し合っためあてを設定し、取組を行い、その達成状況をチェックする。 ・取組に併せて、事前に学級指導を行い、事後には養護教諭による保健指導を実施する。また、取組前には啓発を目的としたお便りを発行し、配布する。 ・生活アンケートの結果や指導の様子等について、保健だよりで周知する。 ・Google フォームで作成したアンケートを Google クラスルームを通して児童に配信し、学期始めの1週間入力を行う。入力内容については、担任、養護教諭、管理職が点検し、必要な支援や対応につなげる。 ・よく噛んで食べることと夕食後の歯みがきを意識して行い、チェックする。 ・3年生以上の児童はタブレット端末、1・2年生はワークシートを家庭に持ち帰り、染め出し用錠剤を用いて、普段の歯みがき後の歯の汚れを確認し、その結果をタブレットまたはワークシートに記入する。染め出しワークシートの結果を基に、保健指導を実施するとともに、保健だよりを発行し、指導内容の共有を行う。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	① 健康生活カレンダー ②保護者向けお便り ③歯みがきカレンダー

夏休み健康生活カレンダー

年 組 番 名 前

このカードは、自分のすいみんを「目で見える」ことができるようにするためのものです。ねた時間をぬりつぶし、自分のすいみんをかくにんし、自分にひつようなすいみん時間(じかん)やかだいをかんがえます。

【カードの書き方】

- ①ねている時間(じかん)をえんぴつやいろえんぴつ、マーカーでぬりつぶします。
とちゅうでめがさめたり、おきた時は、その時間をぬりません。
- ②それぞれのこうもくについて、できたら○をかきます。



9月1日始業式に学校へ提出

ぼく・わたしの目標(もくひょう) ★おうちの人と相談(そうだん)してきめ、達成(たっせい)できるようにがんばろう！

- ①ねる時刻(じこく) _____ 時(じ) _____ 分(ふん)
- ②おきる時刻(じこく) _____ 時(じ) _____ 分(ふん)
- ③メディアの時間(じかん) _____ 時間(じかん) _____ 分(ふん)まで

※メディア(テレビ・ゲーム・インターネット)は、合わせて2時間(じかん)までがよいですね。



すいみんは良い事いっぱい！！

- ①体の成長(せいちょう)
- ②記憶力(きおくりょく)アップ
- ③心の安定(こころのあんてい)
- ④免疫力(めんえきりょく)アップ



午後8時	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	午前7時
ねている時間帯(じかんだい)にいろをぬる											
成長ホルモンが出る時間帯(ねいってから1時間半の深い眠りがポイント)				9~10時間ねるようにし、脳と体をやすめましょう。							

すいみん時間のもくひょう
1・2・3年生 - 9時までねる
4・5・6年生 - 10時までねる
小学生の理想睡眠時間：9~10時間

ねている時間帯(じかんだい)にいろをぬりま

朝ごはんは毎日たべましょう！

		ねている時間帯(じかんだい)にいろをぬりま												ねる時刻(じこく) (前日)	起きる時刻	メディア時間	夜の歯みがき		
		午後7時	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6					7	午前8時
家族のお手伝いをしよう	7月19日	土																	
	7月20日	日																	
	7月21日	月																	
	7月22日	火																	
	7月23日	水																	
生活リズムを整えよう	8月25日	月																	
	8月26日	火																	
	8月27日	水																	
	8月28日	木																	
	8月29日	金																	
	8月30日	土																	

ゲームやネット使用時は、30分に1回、目を休ませよう

生活リズム名人で賞32以上	とても良い生活。この調子！
おいしいで賞 24~31こ	できなかったことを見直そう
がんばりま賞 24こよりすくない	心配・家族で取り組みましょう！

○の数の合計

とりくんだ感想(かんそう)やこれからがんばりたいことなどをかきましょう。

おうちの人サインやコメントをお願いします

ねる子は育つ



すいみんをとらないとどうなるの？

睡眠は、つかれをとる、とくに脳のつかれをとるのに大切です。ねぶそくになると、脳がつかれ、さまざまな問題がおきることがわかっています。

学力面の問題



勉強したことをおぼえにくい

記憶力の低下
判断力の低下
集中力の低下
やる気の低下

身体面の問題



体力がなくなり、元気が出ない

おきようとするが、おきられない、頭が痛い、おなかが痛い、ふとりやすい、朝ごはんが食べられない、病気になりやすい

心の問題



イライラ、不安が大きくなる

やる気がおこらない、楽しくない、自分に自信がない、わがままになる、友達とけんかしやすくなる、相手をゆるせない

良い睡眠の7つの条件

- ① 睡眠時間 1～3年生 9～10時間
4～6年生 9時間以上
- ② ねる時刻 毎日、大体同じ時刻にねる。
夜7時～10時には、ねるようにします。
- ③ ねている途中であまり起きない
- ④ 昼間に眠くならない
昼間にねむくなるひとはねぶそくサインです。
- ⑤ 毎日、同じくらいの時間にねている
- ⑥ 休日の朝、いつもより1時間以上おそくまでねむらない
休日にいつもより1時間以上おそくまでねむる人は、すいみんが足りていません。
- ⑦ 毎日、同じくらいの時間に食事をする



ぐっすりねるための秘けつ



★ねる 1時間前はテレビ、ゲーム、スマホ、タブレットを見ない。

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットから出る光は、目や脳をしげきし、ねることをじゃましてしまいます。

★朝からお昼の間の明るい時間に体を動かそう！

(※熱中症には気を付けよう)

太陽の光をしっかりと浴びておくと、夜眠りやすくなるよ。



★部屋を少しくらくしよう！

オレンジ色などのやさしい光を少しつけてもいいよ！

★ごはんの時間をいつも同じくらいの時間にしよう！

ごはんの時間は体内時計のリズムを作るよ！

★お肉や野菜をバランスよく食べてウンチを出そう！

朝のうんちが体内時計を整えます。眠りを助ける食材(大豆、豆製品、肉、魚、卵、牛乳、乳製品、バナナなど)をしっかりとろう。

2学期を元気に迎えられるように規則正しい生活リズムを！



行事の多い秋、規則正しい生活で乗り切ろう！

まだ暑い日が続いていますが、運動会に向けて練習にがんばっています。6年生は自分たちで考えた応援の振り付けをわかりやすく工夫して下級生に教えています。1年生から5年生も一生懸命に声を出し、協力して練習しています。本番までもう少し！日頃から早起き・早寝・朝ごはん、感染症やけが、事故に気を付け、心と力を1つに合わせて、笑顔で乗りきりましょう。

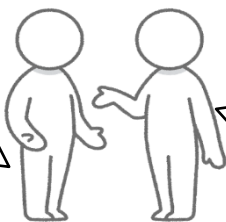
「ねむるって大事！みんなの気づきから考えるすいみんのかちから」

ねていないと、イライラすることがある。

大谷選手もすいみん、食事を大事にしているって！

気持ちがいいから、ねる前に今日習ったストレッチをしようと思う。

前は遅くねていたけど、大きくなりたいから、早くねているよ。



わかってはいるんだけど・・・1日の終わりにゲームや動画で楽しみたい！
→楽しみは大切！使用時間を決め、ねる1時間前にはやめて、睡眠時間は削らない。

成長ホルモンは、ねている間にでるけど、少し遅くなっても成長に問題ないのでは？

成長期は人それぞれだから、成長期じゃなくても、しっかりと睡眠をとった方がいいと思う。

睡眠をとった方が、集中力もあるし、勉強が分かるようになる。←6年1組は、担任の先生？授業？が好き！という理由も集中できるポイントらしいです😊

9月の身体測定前に全クラスで以下の内容で「睡眠」について考える学習をしました。

- 1・2年生「元気な脳ハウスを作ろう」
- 3年生「よくねむれる秘密の巻」
- 4年生「すいみんの働き」
- 5・6年生「睡眠時刻についてのディベート」

どの学年も今まで学習したことを覚えており、自分の生活や経験をもとに考えました。特に高学年では、既習（知識）をもとに理由も考え発表し、他の人に伝える力がついていることに感心しました。

脳ハウスは、つくる順番が大事

- ③ こころの脳（10～18歳）
考え、判断する脳、がまんする脳
- ② おりこうさんの脳（6～14歳）
学校での学習や習い事等で創られる脳
- ① からだの脳（0～5歳）
生活習慣（睡眠、食事、運動等）で創られる脳
※土台：ここをしっかりと確立させることが大事！

夏休み健康生活カレンダー
「生活名人で賞」

全校達成率
70%

- 1位 6の2 (88%)
- 2位 3年生 (77%)
- 3位 1年生 (71%)

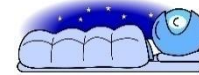
睡眠・食事・運動
で、健康貯金をいっぱいためよう！



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活しているかな？ チェックしてみよう！

- すいみん時間をたっぷりとっている
- スマホやゲームの時間は決めている
- ねる前にはスマホやゲームをやめる
- すききらいせずに食べている
- 外であそんでいる
- しせいを意識している



やってみよう！目のたいそう

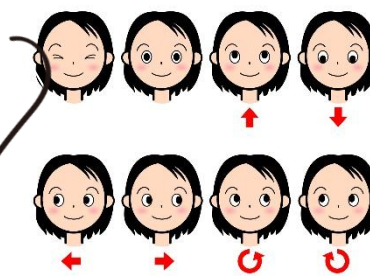


ぐるぐる目体操（眼球運動）

効果：目の筋肉をほぐす、血流をよくする

- 目だけを使って、上→下→右→左と、時計回りにぐるっと一周。
 - 反対回り（反時計回り）も同じように。
- ※ゆっくり3回ずつ行う。

顔は動かさず、目だけを動かすように意識！



遠近トレーニング（ピント調節力アップ）

効果：スマホや読書で疲れた目のピント調節力を回復

- 親指を目の前（30cmくらい）に立て、じっと見つめる。
- 次に、遠くの壁や窓の外などを見つめる。 ※これを交互に5回繰り返す。



目のピントを「近く→遠く→近く」と切り替えることで、目の筋肉が元気に！

保護者の方へ

10/20～31の間に視力検査を行います。めがねやコンタクト装着者は、矯正視力のみ測定します。裸眼視力または矯正視力で検査基準がB以下の児童にお知らせします。

視力低下の原因は、近視だけでなく、夏の紫外線の影響による角膜炎、長時間のメディア使用による軸性近視や斜視の場合もあります。

春の検診後、受診されていない場合や今回の検査で視力低下があった場合は、受診をお勧めします。 ※今回お知らせを受け取った方で、春の検診後受診している場合は、再診の必要はありませんが、お子様が見えづらそうな時は、再度受診をお勧めします。

モグモグ・ピカピカカード～歯ッピー島を制覇せよ!～

はっぴーとう せいはい

6月9日(月)提出

ねん 年	くみ 組	なまえ 名前
---------	---------	-----------

天神山小学校(てんじんやましょうがっこう)のみんな、きみたちの大切な宝物(たからもの)である白(しろ)い歯(は)を守(まも)るために、ミッションをだす!



ミッション①夕食後の歯みがきをていねいにする⇒★星に色をぬる(1ポイント)

ミッション②夕食を1口20回以上かんで食べる⇒◇宝石に色をぬる(1ポイント)

☆☆ボーナスポイント☆☆ 「冒険の仲間」と一緒に参加するとさらに楽しいひとときに!

仕上げみがきをしてもらう、または親子でみがく⇒○金貨に色をぬる(1ポイント)

星、宝石、金貨どれも1つ色ぬりできると1ポイントゲットだ。



ゴール



この歯ッピー島の形は何の形かな?

と取り組んだ後の感想やこれからの生活で活かしたいことを書きましょう。

保護者の方から一言、またはサインをお願いします。わがやの「むし歯なしのコツ」があったら、教えてください。

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	七尾市
事 業 名	早起き週間 メディアコントロールの取組 睡眠講話
実施機関	七尾市立朝日小学校
対 象	全学年
期 間	早起き週間：夏休み明け・冬休み明け メディアコントロールの取組：年間6回
目 的	・朝のスタートの大切さを理解し、生活リズムの向上を図る。 ・メディアとの上手な付き合い方を身につけさせる。
内 容	早起き週間 ・児童が保護者と一緒に起床時間によって決まるポイントをカードに記入していく。 ・取組方法や生活リズムを整える大切さを啓発するお便りを発行する。 ・早起きをテーマにしたキャラクターを募り、「進化シール」を作成し、早起きの目標達成した児童に配付することで意欲につなげる。 ・保護者に取組結果を保健通信で知らせ規則正しい生活習慣を継続していくことを推進する。 ・外部講師を招聘しての「全校 睡眠授業」を実施する。保護者・学校医を交え、睡眠の大切さを再確認し、親子の生活改善意欲の向上を図る。 メディアコントロール ・メディアレベルを4段階設定し、自分に合ったレベルで取り組む。 ・家庭でのメディアの使用状況について調べる。 ・メディアの使用状況をふり返ることでメディアとの上手な付き合い方を考える。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 校医
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	七尾市
事 業 名	生活習慣ぬりえビンゴ
実施機関	七尾市立東湊小学校
対 象	1～6年生（全校児童）
期 間	9月24日～10月8日
目 的	・規則正しい生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるようにする。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい生活を送れるように、保健給食委員会が作成した生活習慣ぬりえビンゴを活用することで、児童の生活リズムへの意識づけを図る。・保健だよりを発行し、家庭に生活習慣の啓発を行う。・全てのマスが塗れた児童に「生活習慣名人シール」を配付し意欲的に取り組めるようにする。・保健給食委員会で「取組説明動画」「メディアを使わない室内遊びの紹介動画」を作成し、各学級で視聴する。・元気にスポーツフェスティバルの練習や本番に臨めるよう、期間をスポーツフェスティバル前に設定する。
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	七尾市
事 業 名	元気アップカード（早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・メディアコントロール）
実施機関	七尾市立石崎小学校
対 象	全学年
期 間	・学校行事の前日（年間6回） ・夏休み、冬休み
目 的	<ul style="list-style-type: none">・メディア機器の使用について自分で決めて実践することで、メディア機器の使用をコントロールする力をつける。・早寝、早起き、朝ごはんなど、基本的な生活習慣を整え、学校行事に元気に参加できるようにする。・夏休みや冬休みなどの長期休みでも、生活リズムが乱れないようにする。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・メディアコントロールの目標は、児童自身が決めたり、保護者と相談して決めたりする。・学校行事前（遠足、すもう大会、運動会等）を「元気アップの日」に設定し、メディアコントロールと早寝、早起き、朝ごはん、歯みがきに取り組む。・できた児童には「元気アップシール」を配り、意欲が継続するようにする。
地域団体等との連携	（ 有 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 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	七尾市
事 業 名	健康ブック、わくらっ子がんばりカード、はみがき・生活カレンダー
実施機関	七尾市立和倉小学校
対 象	全学年
期 間	毎月1日（メディアコントロールデー）、学期初めの1週間、長期休業中
目 的	基本的な生活習慣についてカードに記録して振り返ることを通して、生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>1 健康ブック</p> <ul style="list-style-type: none">・毎月1日をメディアコントロールデーとし、設定されたチャレンジレベルの中から自分で選択し、家庭で取り組む。・保健だよりと一緒にファイルに入れて配付し、取組後に保護者のサインをもらい、家庭の協力を得る。 <p>2 わくらっ子がんばりカード</p> <ul style="list-style-type: none">・学期初めの1週間に「わくらっ子がんばりカード」を用いて、早寝・早起き・朝ごはん、宿題についてチェックする。・親子で取り組めるように、保護者のメッセージ欄を設けている。・規則正しい生活リズムを身に付けることの重要性や工夫などを啓発するお便りを発行し、家庭の協力を得る。・チェックリストをポイント制にして、振り返りできるようにする。・学年ごとに結果を集計して、保健だより等で周知し、規則正しい生活を継続できるよう指導する。 <p>3 はみがき・生活カレンダー</p> <ul style="list-style-type: none">・長期休業中に「はみがき・生活カレンダー」を使って、早寝・早起き・朝ごはん、メディア使用時間をチェックする。・お便り等で啓発しながら、取組への意欲を高める。
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	七尾市
事 業 名	生き生き、はまっ子「早ね・早起き・朝ごはん」
実施機関	七尾市立田鶴浜小学校
対 象	全児童、保護者
期 間	①1学期末、夏休み中 ②毎月5のつく日(5日、15日) ③長期休業明け、運動会前 ④通年、健康ワーク(1回/月)
目 的	・早ね、早起き、朝ごはんの大切さを理解し、生活習慣の向上を図る。 ・メディアとうまく付き合い、生活の質を高める。
内 容	<p>①健康集会</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康集会の開催、講師：七尾市健康推進課保健師 中川千尋氏 <p>②元気もりもり朝ごはんメニューコンテストの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏休みの宿題として「朝ごはんメニュー」を親子で考える。 9月児童保健委員会と栄養教諭が審査を行い、グランプリから多種の賞で表彰する。校内に20名ほどの表彰者メニューを掲示する。 <p>③はまっ子メディアコントロールカードの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎月5日、15日は、「はまっ子メディアコントロールの日」とする。 家庭で娯楽メディアの使用状況を確認し、メディアとの付き合い方を考える。各自が取組チャレンジレベルを決めて結果を評価する。 カードには、就寝・起床時間、朝食品目数の記入欄があり、担任と連携して、個別指導に生かしている。 <p>④はまっ子ねむりのチャレンジウィークの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートで「早ね」を中心に規則正しい生活リズムに取り組む。 <p>⑤「生き生きはまっ子けんこうファイル」の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期的な健康生活の取組ワーク(上記に加え、歯みがきカレンダーや健康ビンゴなど)を綴り、健康シールをためて取組の成果としている。
地域団体等との連携	(<input checked="" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%;" type="radio"/> 有) ・ 無) 七尾市健康推進課、PTA
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	七尾市
-------	-----

事 業 名	衛生検査
実施機関	七尾市立中島小学校
対 象	全学年
期 間	通年（週に1回）
目 的	清潔面を整えるための衛生習慣を身に付ける。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・児童保健委員会の活動として、週に1回、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、爪は短いかを確認する。・衛生検査の前日に呼びかけの放送をし、結果は、当日に放送で発表して、児童の意識を高める。・忘れてくる児童については、再度、担任や養護教諭が確認し、毎日継続することの必要性について指導する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 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	七尾市
事 業 名	①早起き週間 ②健康生活カレンダー ③メディアコントロールの日 ④エチケット検査
実施機関	七尾市立能登島小学校
対 象	全学年
期 間	①学期3回(GW後, 夏休み後, 冬休み後) ②夏休み・冬休み期間 ③毎月10日, 20日 ④毎週火曜日
目 的	生活リズムの安定のためには時間のゆとりが大切であり, 特に食事・ 排便のリズムを作るためにも朝のゆとりを大切にしていけることを目的 とする。また, 時間にゆとりを生むことで, 学校に必要な持ち物を忘 れずに準備してもらうことを意識付ける。 メディアの使用に関し, 家庭で振り返る機会とする。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ● 6日間の早起き週間を設定し, 起きた時間に応じてポイントが付与さ れ, 設定ポイントを超えると, 学校のキャラクターが進化する。 ● 取組終了後には, 集計結果をほけんだよりで周知するとともに, さら に規則正しい生活を継続していくことを推奨する。 ● 6月に歯みがきカレンダー, 夏休みと冬休み期間に健康生活カレンダ ーの取組をし, パーフェクト達成者にごほうびシールを付与。 ● 毎月メディアコントロールの日を設定し, 家族で取組レベルを決め, 達成者にはシールを付与。最高レベル達成者にはさらに達成シールを 付与。 ● 毎週火曜日の朝に健康委員会の児童が各学級の児童に爪は短く切ら れているか, ハンカチ, ティッシュを持っているか, 名札が付いてい るかをチェックし, 放送で結果を発表している。また, 花丸貯めよう 大作戦として, 学期3回, クラスで花丸の数を貯めて清潔意識を高め 合っている。
地域団体等 との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	特になし

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	七尾市
事 業 名	夏休み明け健康調べ
実施機関	七尾市立七尾中学校
対 象	全学年
期 間	夏休み明け（調査期間：8月28日（木）～9月4日（木））
目 的	生徒が夏季休業中の生活習慣を自ら振り返り、第2学期の規則正しい生活について考える機会とする。あわせて、学校として生徒の心身の状況を的確に把握するとともに、家庭との情報共有を図り、円滑な学校生活への適応を支援する。
内 容	<ul style="list-style-type: none">● 夏季休業明けの健康状態等に関するアンケートを実施し、生徒による自己回答を行う。● アンケートの集計結果を教職員間で共有し、生徒の現状把握に努める。● 結果の一部を「保健だより」に掲載し、保護者への周知および啓発を図る。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	①アンケート調査項目 ②集計結果 ③保健だより

R7 夏休み明け健康調べ

2学期も集団生活を健康で安全に過ごすため、全員回答してください。

* 必須

*このフォームでは名前の記録を行います、名前を入力してください。

1. 学年を選択してください。*

- 1年
- 2年
- 3年

2. クラスを選択してください。*

- 1組
- 2組
- 3組
- 4組
- かがやき
- あおぞらA
- あおぞらB

3. 出席番号を入力してください *

値は数値にする必要があります

4. 夏休み中の体の様子は？ *

- 元気に過ごせた
- 元気に過ごせない時があった（コロナなど病気、熱中症やけが等）

5. 元気に過ごせなかった原因は何ですか？

- 病気をした（コロナなど感染症や熱中症など）
- けがをした（ねんざ・骨折等）
- その他

6. 具体的に、どんな病気やケガですか？（その他を選択した人は、ここに理由を記入してください。）

7. そのケガや病気で、病院に行きましたか。

- 行った
- 行ってない

8. 夏休みはだいたい何時ごろに起きていましたか。1つ選んでください。*

- 7時までに起きた
- 7時30分までに起きた
- 8時までに起きた
- 8時以降に起きた

9. 夏休みはだいたい何時ごろに寝ていましたか。一つ選んでください。*

- 22時までに寝た
- 23時までに寝た
- 24時までに寝た
- 24時以降に寝た

10. 夏休みのメディア時間はだいたいどのくらいでしたか？

メディア時間とはインターネット・ゲーム・スマホ・タブレット等の利用時間とします *

- ほとんど使用していない
- 1時間以内
- 2時間以内
- 3時間以内
- 4時間以内
- 4時間以上

11. 夏休み期間中に困ったことはありましたか？*

- あった
- なかった

12. 具体的にどんなことがありましたか？（例：勉強について 部活の人間関係 クラスの人間関係 先生との関わり 家の事 など）*

13. 2学期は何時に起きようと思いますか？*

- 6時までに起きる
- 6時半までに起きる
- 7時までに起きる
- 7時半以降に起きる

14. 2学期は何時に寝ようと思いますか？*

- 22時までに寝る
- 23時までに寝る
- 24時までに寝る
- 24時以降に寝る

15. 2学期は朝ごはんを食べますか？*

- 毎日食べる
- 時々食べる
- 食べない

16. 2学期をスタートするにあたって、不安なことはありますか？*

- ある
- ない
- わからない

17. 具体的にどんなことが不安ですか？（例：勉強 部活の人間関係 クラスの人間関係 先生との関わり 家の事 など）*

18. 不安なことに対して、誰かに相談しましたか？相談したいですか？*

- 相談した
- これから相談したい
- 相談したくない

19. 誰に相談したいですか？*

- 家族
- 友達
- 先生
- スクールカウンセラー
- その他

このコンテンツは Microsoft Forms によって作成または承認されたものではありません。送信したデータはフォームの所有者に送信されます。

 Microsoft Forms

20. その他を選んだ人は、具体的に誰に相談したいですか？ *

21. 現在の体調はどうですか。1つ選んでください。 *

- 大変良い
- まあまあ良い
- 良くない

22. どんな体調ですか。(複数回答可) *

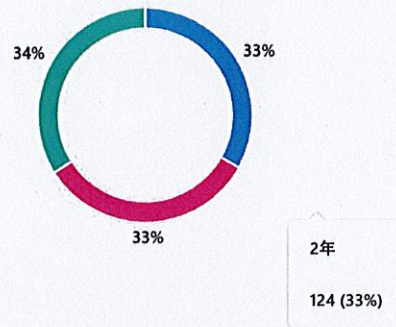
- 朝、なかなか起きられない
- 夜、なかなか眠ることができない
- 食欲がない
- 頭が痛い
- お腹の調子が悪い(下痢や便秘)
- やる気が出ない
- 勉強に集中できない
- 体がだるい
- 人と会いたくない
- つらいことが頭から離れない
- どの項目も当てはまらない

応答の概要 終了済み

応答 377 	平均時間 01:48 	期間 7 日 
--	--	--

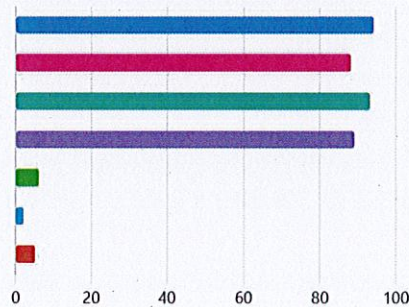
1. 学年を選択してください。

- 1年 125
- 2年 124
- 3年 128



2. クラスを選択してください。

- 1組 94
- 2組 88
- 3組 93
- 4組 89
- かがやき 6
- あおぞらA 2
- あおぞらB 5



3. 出席番号を入力してください

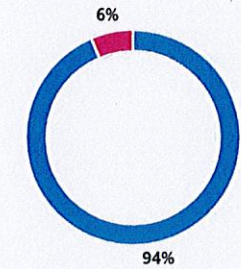
377
応答

最新の回答

- "28"
- "32"
- "35"
- ...

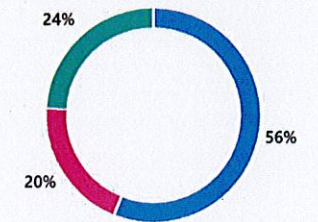
4. 夏休み中の体の様子は？

- 元気に過ごせた 353
- 元気に過ごせない時があった（コロナなど病気、熱中症やけが等） 24



5. 元気に過ごせなかった原因は何ですか？

- 病気をした（コロナなど感染症や熱中症など） 14
- けがをした（ねんざ・骨折等） 5
- その他 6



6. 具体的に、どんな病気やケガですか？（その他を選択した人は、ここに理由を記入してください。）

20
応答

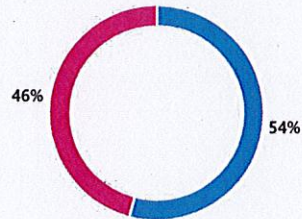
最新の回答

6回答者 (30%) この質問に 風邪回答しました。



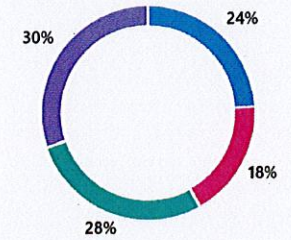
7. そのケガや病気で、病院に行きましたか。

● 行った	13
● 行ってない	11



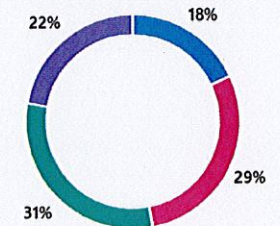
8. 夏休みはだいたい何時ごろに起きていましたか。1つ選んでください。

● 7時までに起きた	91
● 7時30分までに起きた	67
● 8時までに起きた	105
● 8時以降に起きた	114



9. 夏休みはだいたい何時ごろに寝ていましたか。一つ選んでください。

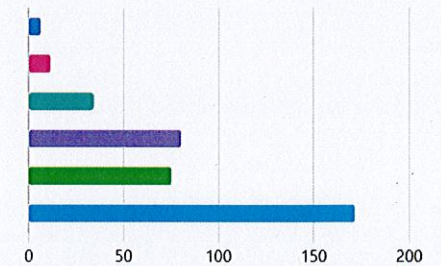
● 22時までに寝た	68
● 23時までに寝た	109
● 24時までに寝た	116
● 24時以降に寝た	84



10. 夏休みのメディア時間はだいたいどのくらいでしたか？

メディア時間とはインターネット・ゲーム・スマホ・タブレット等の利用時間とします

● ほとんど使用していない	6
● 1時間以内	11
● 2時間以内	34
● 3時間以内	80
● 4時間以内	75
● 4時間以上	171



11. 夏休み期間中に困ったことはありましたか？



12. 具体的にどんなことがありましたか？（例：勉強について 部活の人間関係 クラスの人間関係 先生との関わり 家の事 など）

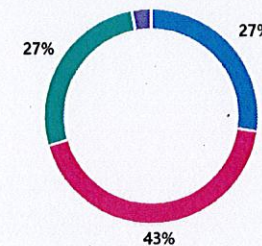
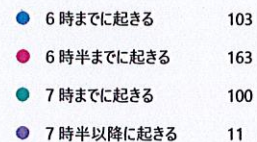
20
応答

最新の回答
...

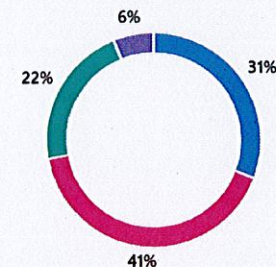
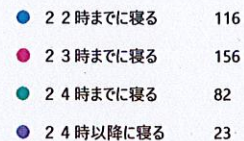
5回答者 (25%) この質問に 勉強回答しました。

食欲がない時期
先生 時間 やる気
勉強 体調
スマホ 東京

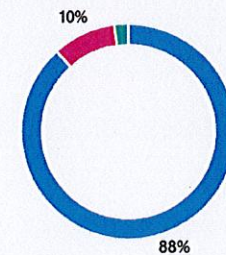
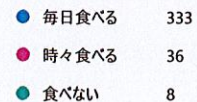
13. 2学期は何時に起きようと思いますか？



14. 2学期は何時に寝ようと思いますか？



15. 2学期は朝ごはんを食べますか？



16. 2学期をスタートするにあたって、不安なことはありますか？



17. 具体的にどんなことが不安ですか？（例：勉強 部活の人間関係 クラスの人間関係 先生との関わり 家の事 など）

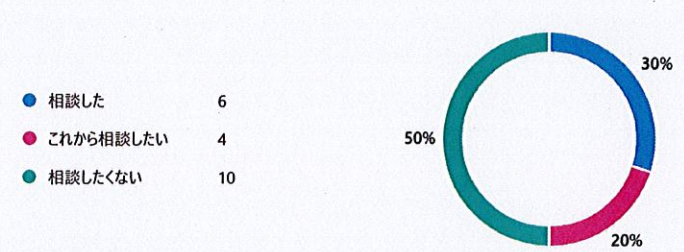
20
応答

最新の回答
...

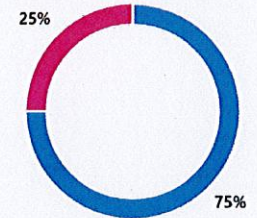
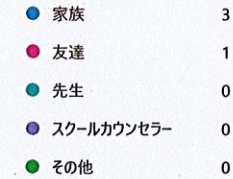
13回答者 (65%) この質問に 勉強回答しました。

人間関係 **勉強** 点数 不安
 テスト クラス こ 学力

18. 不安なことに対し、誰かに相談しましたか？相談したいですか？



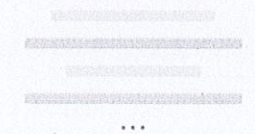
19. 誰に相談したいですか？



20. その他を選んだ人は、具体的に誰に相談したいですか？

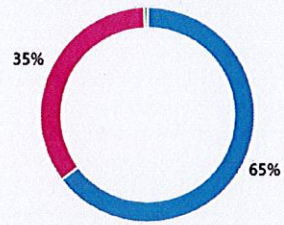
0
応答

0 件の回答が送信されました



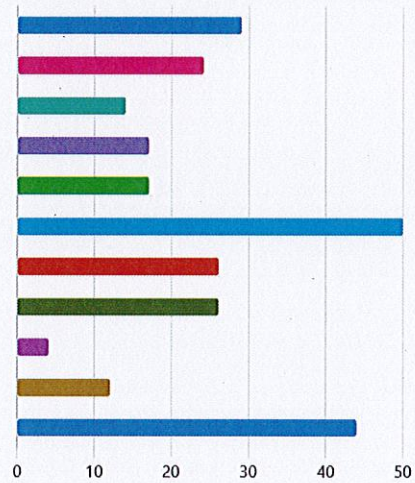
21. 現在の体調はどうですか。1つ選んでください。

- 大変良い 244
- まあまあ良い 131
- 良くない 2



22. どんな体調ですか。(複数回答可)

- 朝、なかなか起きられない 29
- 夜、なかなか眠ることができない 24
- 食欲がない 14
- 頭が痛い 17
- お腹の調子が悪い(下痢や便秘) 17
- やる気が出ない 50
- 勉強に集中できない 26
- 体がだるい 26
- 人と会いたくない 4
- つらいことが頭から離れない 12
- どの項目も当てはまらない 44



ほけんだより 9月

七尾市立七尾中学校
令和7年9月5日

2学期がスタートして学校にもまた活気が出てきました。自分の体調をしっかりとコントロールできるように、生活リズム整えていきましょう。

8月28日～9月4日までの間で、「夏休み明け健康調べ」を行いました。今の体調はどうですか？

夏休み明け健康調べ

8月28日(木)～9月4日(木)

現在の体調はどうですか。

まあまあ良い・良くない人に、理由を聞きました。

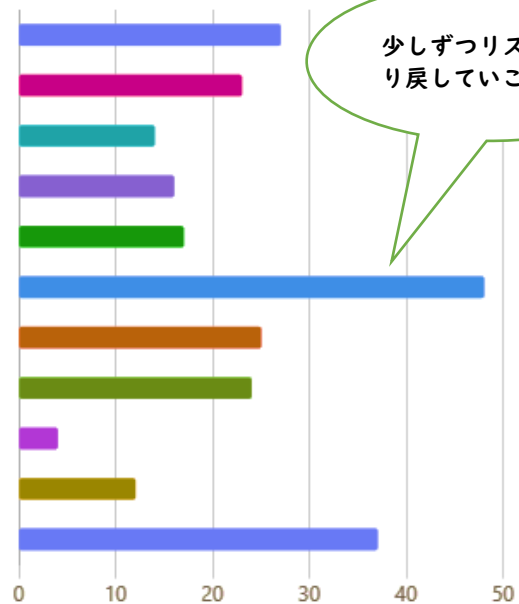
どんな体調ですか・(複数回答可)

- 朝、なかなか起きられない 27
- 夜、なかなか眠ることができない 23
- 食欲がない 14
- 頭が痛い 16
- お腹の調子が悪い(下痢や便秘) 17
- やる気が出ない 48
- 勉強に集中できない 25
- 体がだるい 24
- 人と会いたくない 4
- つらいことが頭から離れない 12
- どの項目も当てはまらない 37

寝る前は、
強い光を避
けよう！

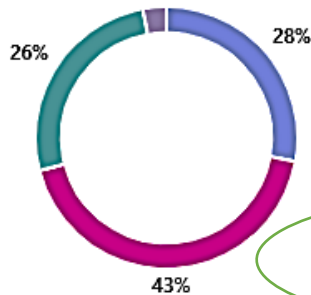
つらい人は
早めに相談
してくださ
いね

少しずつリズムを取り
戻していこう！



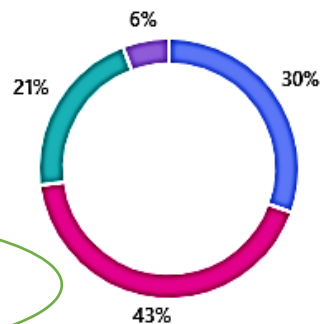
2学期は何時に起きようと思いますか？

- 6時までに起きる 97
- 6時半までに起きる 150
- 7時までに起きる 91
- 7時半以降に起きる 10



2学期は何時に寝ようと思いますか？

- 22時までに寝る 106
- 23時までに寝る 148
- 24時までに寝る 74
- 24時以降に寝る 20



早寝早起き！生活習慣は
自分でコントロールしよう！



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	七尾市
事 業 名	計画・記録・振り返りでパワーアップ
実施機関	七尾市立七尾東部中学校
対 象	全学年
期 間	定期テスト前、夏休み・冬休み
目 的	家庭での時間の使い方を自己調整し、規則正しい生活リズムと学習習慣の定着を図る。
内 容	定期テスト前 1 自分の目標を設定し、平日・休日の時間の使い方と家庭学習内容の計画を立てる。 2 毎日、計画通り学習が進められたか振り返り、学習時間を記録する。 3 テスト後、総学習時間を記録しテスト期間を振り返ることで今後の生活にいかす。 夏休み・冬休み 1 自己的努力目標を設定し、塾や部活動がある日とない日の1日の生活モデルを考え、家庭学習の計画を立てる。 2 毎日、計画通り学習が進められたか振り返り、学習時間を記録し、自己評価する。 3 毎日、家庭での手伝いもできたかどうかを振り返ることで家族の一員としての役割が意識できるようにする。 4 休み明けに生活や家庭学習を振り返り、新学期の生活にいかす。
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	七尾市
事 業 名	生活習慣アンケート
実施機関	七尾市立能登香島中学校
対 象	全学年
期 間	6・7月
目 的	本校生徒の生活習慣の向上を図る
内 容	<p>○生徒会保健委員会が主体となり、就寝前の行動や就寝・起床時間、メディアの使用時間、朝食や間食の摂取等の生活習慣についてのアンケートを行い、自らの生活習慣を見直す。</p> <p>○アンケート結果から分かったことや考えたことを保健委員会がまとめ、全校集会の場で発表し、生活習慣の向上を啓発する。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	

令和8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	七尾市
事 業 名	「なかじま mind」の実践
実 施 機 関	七尾市立中島中学校
対 象	全学年
期 間	夏休み・冬休み
目 的	健康的な生活習慣・学習習慣を身に付ける。 地域とのつながりや心の健康の大切さを理解する。
内 容	<ol style="list-style-type: none">1. 「夏休み計画表」「冬休み計画表」に起床時刻・就寝時刻・学習時間等を毎日記入する。担任や保護者が目を通す。2. 「夏休み計画表」「冬休み計画表」に課題や各教科の進捗状況をチェックし、学力向上を図る。3. 夏休み中に実施される校区の6地区のボランティア活動に、親子で参加する。4. 歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診等の結果について、個別に保護者に案内した上で、生徒本人には随時治療状況の確認を行い、健康への関心を高める。5. 学校保健委員会などの機会をとらえ、心の健康の大切さについて学ぶ。
連 携	(<input checked="" type="radio"/>) ・ 無) 中島中学校 P T A地区委員会
参 考 資 料	