

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	能美市
-------	-----

事 業 名	実施機関
生活リズムチェック週間	栗生小学校
生活カレンダー	宮竹小学校
デジタルシティズンシップ教育	根上中学校
睡眠について考える学校保健委員会	根上中学校
SNS 防犯教室	辰口中学校
時間の三点確保プロジェクト	辰口中学校
家庭学習がんばり週間	福岡小学校
生活習慣見直しシート	和気小学校
げんきっずカード	認定こども園 能美市立 12 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	能美市
事 業 名	生活リズムチェック週間
実 施 機 関	能美市立粟生小学校
対 象	全学年
期 間	各学期1回
目 的	カードをもとにめあてとする生活時間、行動をチェック、ふりかえることで、よりよい生活リズムの定着、向上をはかる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">● 自分の目標とする「起床時刻」「テレビ・ネット利用時間」「学習時間」を設定する。⇒カードに記載。● 1週間の取り組み、カードにチェックとふりかえりを行う。保護者からもふりかえりや励ましの関わりをいただく。● 取組終了後に、結果を児童や保護者に周知し、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 ・ 無)
参 考 資 料	もちもの・生活リズムチェックカード 生活リズムだより

1学期 生活リズム チェックシート

名前 _____

おうちの人といっしょに 書きましょう。

1. 自分の目標とする1日の生活の時間を考えましょう。

	学校に行く日	お休みの日
おきる時こく	時 分	時 分
勉強をする時間	時間 分	時間 分
ゲーム・インターネットの時間	時間 分まで	時間 分まで
ねる時こく	時 分	時 分



2. 自分の生活リズムをチェックしましょう。(◎…自分でできた ○…家の人に言われてできた △…できなかった)

	5/22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日
おきる時こく							
朝ごはんを食べたかどうか							
勉強をする時間							
ゲーム・インターネットの時間							
ねる時こく							

3. ふりかえりをしましょう。

がんばれたこと・これからがんばろうと思うこと	おうちの方からひとこと	先生からひとこと
------------------------	-------------	----------

生活リズムだより

2025年11月



2学期生活リズムチェックシートの取組にご協力いただき、ありがとうございました。
集計結果は以下の通りです。学年ごとの達成率の結果をお知らせします。

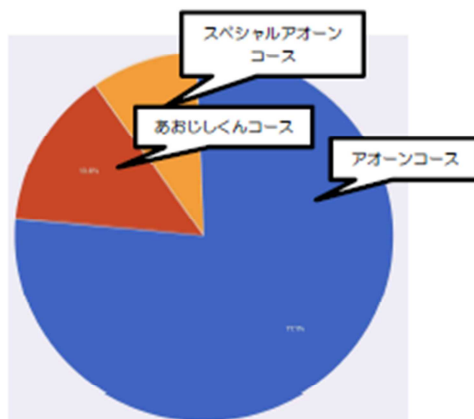
取り組み1

学年	おきる時刻	朝ごはん	勉強した時間	ゲーム・インターネット	ねる時刻
1年	86%→	100%→	95%↑	81%↓	75%↓
2年	89%↑	97%↓	94%↓	79%↓	75%↓
3年	90%↓	100%↑	97%↑	87%↓	87%↑
4年	93%↑	95%↑	90%→	58%↓	78%↑
5年	95%↑	99%→	94%→	83%↓	88%↑
6年	90%→	99%↑	82%↓	73%↓	81%↓
全体	91%↑	98%→	92%↓	77%↓	81%↑

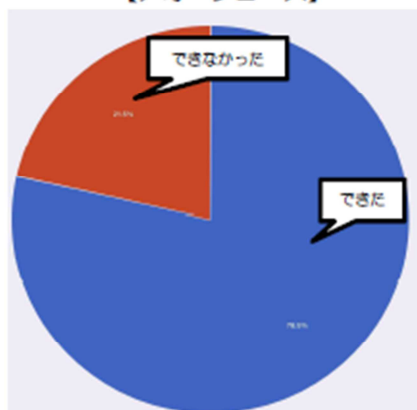
※数字は、「◎自分でできた」、「○言われてできた」を達成した数として計算し、小数点以下四捨五入したものです。

取り組み2

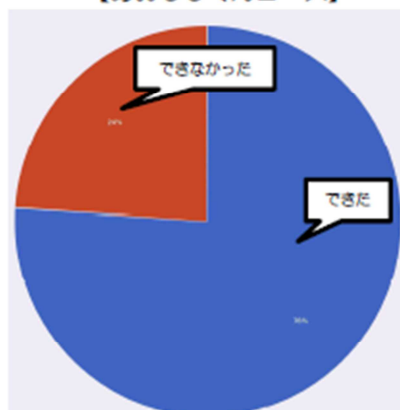
【選んだコース】



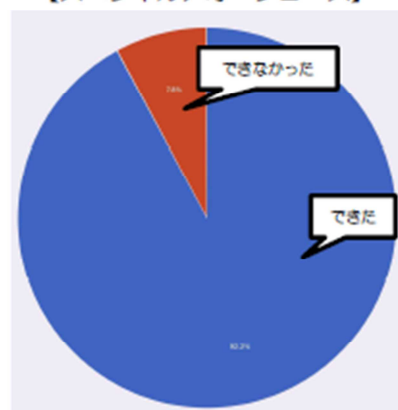
【アOWNコース】



【あおじしくんコース】



【スペシャルアOWNコース】



1学期と比較して

全体として、「おきる時刻」や「朝ごはん」は高い割合を保っており、朝の生活リズムが整ってきています。特に中・高学年では、早寝早起きを意識して行動する姿も増えてきました。

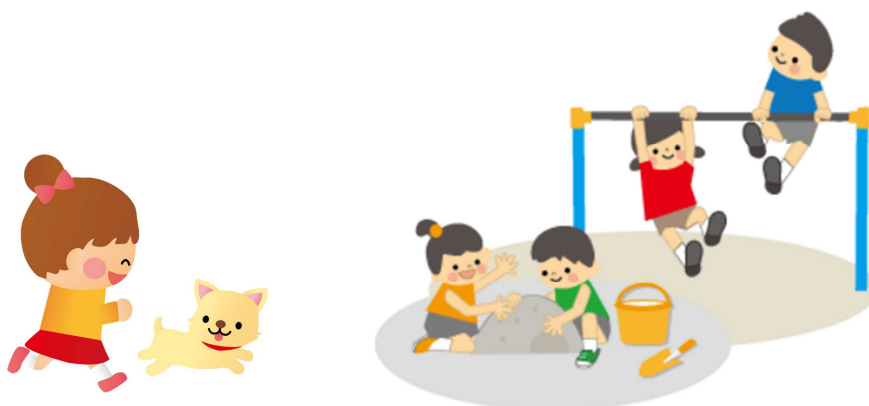


一方で、「ゲームやインターネットの時間」は前回よりも増えてしまい、長い時間画面の前で過ごすが見られます。睡眠時間や学習時間に影響することもありますので、ご家庭でも使い方を一緒に考えていけるとよいですね。

全体としては、朝の生活や学習への意識が少しずつ高まっており、これまでのご家庭での声かけや学校での取組の成果が表れていると感じます。これからも、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、元気に1日をスタートできる生活を続けていきましょう。

おうちの人からのコメント

- 整った生活リズムをキープできました。自分でできたことも多く、寝る前に毎晩お手伝いもしてくれました。
- 自分から積極的に取り組むことができてよかったです。ノーメディアデーもとてもいい機会になりました。
- 今回はとても積極的に取り組んでいました！いつもゲームをしている時間を犬と遊んだり、外で遊んだりして過ごせてとても良かったと思います。
- ○○が包んでくれた餃子はとても美味しくて、あっという間に完食でしたね。とても有意義な時間となりました。おふとんの気持ちいい時期になってきますが、早寝・早起きで元気に過ごそう！
- 「今日はテレビはもう見ない。マンガはメディアにならないからマンガを読む。」と、テレビ→マンガにシフトしていました。メディアとうまくつきあいながら過ごしてほしいです。
- 自分から積極的に取り組んでいたと思います。ノーメディアデーにも家族で取り組むことができて、普段できないので、とてもいい機会になりました！
- 食事の時にメディアを見ないと、家族でたくさん会話ができました。
- インターネットより外で体を動かして過ごすことができました。



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	能美市
-------	-----

事 業 名	生活カレンダー
実施機関	能美市立宮竹小学校
対 象	全校児童
期 間	夏休み（10日間）・冬休み（8日間）
目的	基本的な生活習慣を記録して自分の生活を見直すとともに、改善すべきポイントがある場合は、改善しようとする気持ちや態度を育む
内 容	<ul style="list-style-type: none">・スマホ、パソコン、ゲーム、テレビなどのメディアの使い方のルールをお家の人と相談して決める・早寝・早起き・歯みがき・メディア使用のルールの取り組みを実施し、生活カレンダーに記入をする・心の健康を意識するため、心の健康状態をチェックしたり、ワークシートで課題に取り組む
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無)
参考資料	生活カレンダー

生活カレシター

みやげいこん
宮稽古編

ねん

ばん
番

なまえ
名前

◆生活カレシターの使い方

- ① ねる時刻、起きる時刻、朝と夜の歯みがきをおうちのひと相談して決めて () の中に書きましょう。
- ② 朝と夜の歯みがき ができたら○をつけましょう。どちらか1回だけなら△をつけましょう。朝も夜もできなかつたら×をつけましょう。
- ③ スラホ・パソコン・ゲーム・テレビなどのメディアの使い方つかいかたのルールをお家のひと決めて に書きましょう。できたら○、できなかつたら×をつけましょう。
- ④ ①②③を参考に今日の気持ちの色をぬりましょう。

スラホ・パソコン・ゲーム・テレビなどのメディアの使い方つかいかたのルールをお家のひと決めて書きましょう

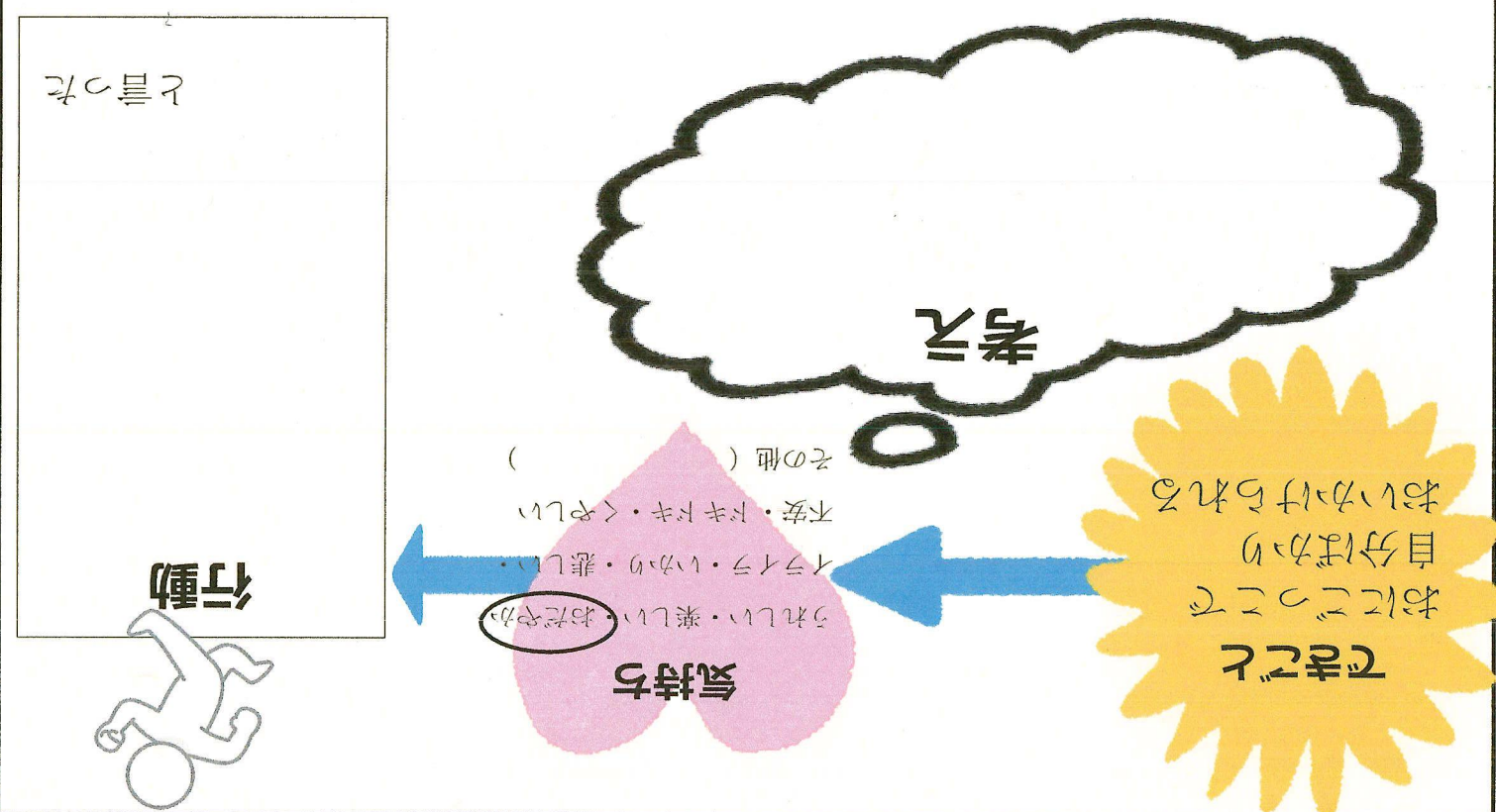
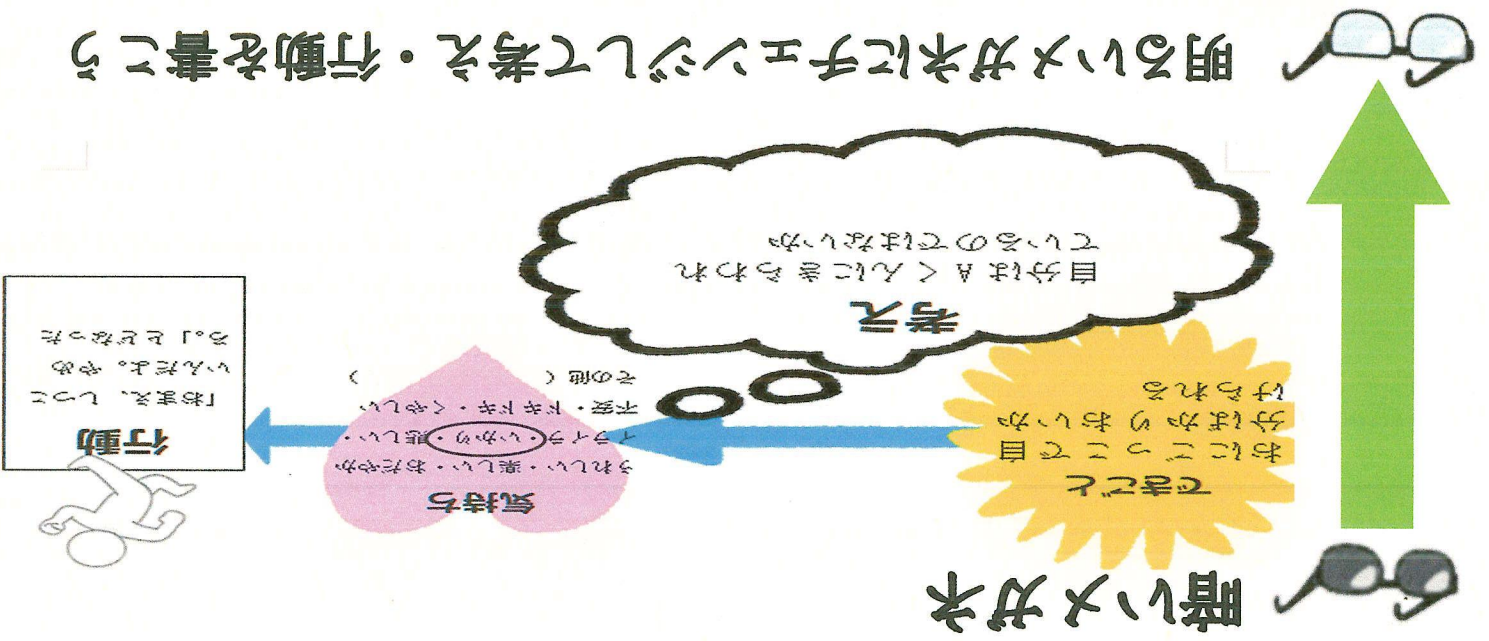
				() 時まで寝る	朝と夜の歯みがき	メディア使用 <small>しよう</small> のルール	きょうのきもちはない？
12/25	12/26	12/27	12/28				
				() 時まで寝る	朝と夜の歯みがき	メディア使用 <small>しよう</small> のルール	きょうのきもちはない？
1/4	1/5	1/6	1/7				
				() 時まで寝る	朝と夜の歯みがき	メディア使用 <small>しよう</small> のルール	きょうのきもちはない？

◆がんばったことやくふうしたこと、うまくいかなかったことなどふりかえりを書きましょう
お家の方のサイン

年 名前

鬼ごっこをしています。友達のAくんが鬼になったのですが、なぜかあなたばかりをしつこく、追いかけてきます。あなたは自分の事が嫌いだからずっと追いかけてくるのではないかと思ひ、イライラして楽しくなくなってきました。

暗いメガネから明るいメガネに「考え」をチェンジして、自分も相手も気持ちいい「やさしい言い方」を考えてみよう。



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	能美市
-------	-----

事 業 名	デジタルシティズンシップ教育
実施機関	能美市立根上中学校
対 象	2 学年
期 間	1 学期(6 月～7 月)
目的	メディアバランスについて考え、健康に過ごすための行動を理解するとともに、自身の生活を振り返る。
内 容	<p>学活「あなたのメディア利用とメディアバランス」1 時間</p> <p>健康的な生活（睡眠、食事、家族との時間など）とデジタルデバイスやテレビ・新聞などのメディア利用の時間配分を考え、自分に合った健康的な使い方を見つけることで、メディアを賢く活用し、心身ともに健やかに過ごすための考え方や実践を目指す。</p> <p>「何（どのメディア）を、何のために、どのくらい使うか」を自問し、時にはメディアを使わない選択の大切さについて理解し、自身の生活を振り返る。</p>
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	能美市
事 業 名	睡眠について考える学校保健委員会
実 施 機 関	能美市立根上中学校
対 象	全校生徒、保護者
期 間	令和7年9月～11月
目 的	睡眠が心身の成長や学習・感情面に与える重要性を理解し、子ども自身がよりよい生活リズムを意識できるよう、正しい睡眠の大切さと望ましい「眠り方」について学ぶことを目的とする。
内 容	<ul style="list-style-type: none">● 日中の活動をよりよくするために睡眠について考えることを事前に周知し、現状をアンケート調査した。(9月8～10日)● 東洋羽毛株式会社に出前授業を依頼し、調査結果の分析と共に睡眠に関する講話を聴いた。全校生徒に加えて、保護者も聴講した。(11月13日) <p>【タイトル】睡眠で未来が変わる！ 「寝る間を惜しんで」ではなく、「睡眠を活用して」が大切</p> <p>【概要】</p> <ul style="list-style-type: none">■睡眠の大切さ ①成長 ②健康 ③学力■眠り方について ①睡眠時間 ②体内時計 <ul style="list-style-type: none">● 12月に行った校内の別調査で「睡眠時間の確保ができています」と回答した生徒が、昨年度の同時期に比べて増加した。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	保護者向け案内

出前
授業

根上中学校 保護者のみなさまへ

今

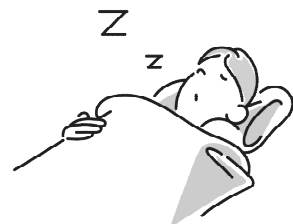
大注目の 睡眠について考える 学校保健委員会



【日時】2025年11月13日(木)

13:20~14:20 (受付 13:10)

【場所】根上中学校体育館
(体育館玄関からお入りください)



こんなお悩み
ありませんか？

本当は疲れているはずなのに
夜なかなか寝付けない

夜中なぜか
目が覚めてしまう

がんばりたいのに
日中眠くて困る

【講師よりメッセージ】

睡眠はただの休息と考えがちですが、脳や体の成長だけではなく、日々の集中力、記憶の向上や感情のコントロールなどに作用するため、子どもたちの未来に大きな影響を与える可能性があります。

しかし、生まれてから当たり前のように毎日睡眠をとってきた子どもたちにとって、どうすれば良く眠れて、どうすれば睡眠の質が悪くなるかといった"眠り方"を考える機会はありませんか。とくに子どもたちは自分自身で睡眠をマネジメントすることが難しく、睡眠の良し悪しが日常生活によって左右されてしまう傾向にあります。

そこで、この睡眠講話を通じて、睡眠の大切さや"眠り方"をご家族と一緒に楽しく学んでいただき、未来ある子どもたちの睡眠はもちろんのこと、保護者のみなさまご自身の睡眠も見直していただくきっかけになれば幸いです。

講師



伊東 和博氏 (いとうかずひろ)

東洋羽毛工業株式会社 所属
一般社団法人日本睡眠教育機構 認定
上級睡眠健康指導士

お問い合わせは根上中学校へ
55-0160 (四間丁)

お申し込みは二次元コードからお願いします (11月11日まで)

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	能美市
事 業 名	SNS 防犯教室
実 施 機 関	能美市立辰口中学校
対 象	全学年
期 間	7月18日(金)
目 的	メディアの利便性と危険性を捉える。 事例等からリスクを考え、正しい向き合い方を考える。 情報社会において、自分で情報を正しく理解し、適切に判断・活用する力を身に付ける。
内 容	<ul style="list-style-type: none">● 7/18日に Google のMEET機能を利用し、全校で SNS 防犯教室を行う。● 講師をNTTドコモに依頼。講師は辰口中学校には来校せず、事務局からのオンライン出演という形。● 講師の呼びかけに対して、各クラスで話し合い活動を行う。他者と自分のネット使用に関する感覚の違いを感じたり、何が適切な判断になるのかを考えたりする。● クロームブックはもちろんのこと、家庭におけるスマホ・タブレット・ゲームの使用場面について、インターネットやSNS等についてのリスクの見積もり力(危険予測)やトラブルへの対応、家庭におけるタイムマネジメントの大切さについて学ぶ。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/>) ・ 無) NTTドコモ
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	能美市
-------	-----

事 業 名	時間の三点確保プロジェクト
実 施 機 関	能美市立辰口中学校
対 象	全学年
期 間	毎日
目 的	規則正しい生活習慣と生活リズムを身に着ける。 見通しを持った時間の活用を促す。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●毎日のことを記録する「アカンサス（生活）ノート」を活用し、『起床』『勉強（開始）』『就寝』の三点の時刻を記録する。●日々を比較し、自分の生活習慣や生活リズムを振り返る。加えて、自分自身の時間の使い方を見直す。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	資料① アカンサス（生活）ノート

資料①

- 生徒に配布されるアカンサス（生活）ノート
 - ・表紙



- ・記入例

<記入例>

自分の家庭学習の予定
小テストのこと
提出物等々...

1日の生活で印象に残ったこと
先生に伝えたいこと等々...

◆第 週 (月 日 ~ 月 日)

日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	理科 プリント3	起床 : 6:30	
	2限		勉強 : 19:30	
	3限		就寝 : 22:30	
日	4限		家庭学習 60分	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限	宿題・メモ等	起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			

起床 : 勉強 : 就寝 :
時間の3点確保をする

・見開きのページ（2週間分）

◆第 週 (月 日 ~ 月 日)

日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			

◆第 週 (月 日 ~ 月 日)

日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			
日記・振り返り	時間割	宿題・メモ等	時間の3点確保	
月	1限		起床 : :	
	2限		勉強 : :	
	3限		就寝 : :	
日	4限		家庭学習	
連 絡 等	5限			
(月)	6限			

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	能美市
事 業 名	家庭学習がんばり週間
実 施 機 関	能美市立福岡小学校
対 象	全校児童
期 間	①5/12～5/18 ②11/10～11/16 ③1/26～2/1
目 的	児童が自らの家庭学習や生活習慣を見直し、改善に向けた意識と意欲を高める機会を創出する。日々の自己点検・振り返りを通じて望ましい生活習慣の定着を図るとともに、自律的に学習に取り組む姿勢を育成する。また、各家庭への周知を通じて保護者の理解と協力を促し、学力向上や生活改善に向けた学校・家庭の連携強化を目指す。
内 容	<p>(1) 家庭学習の習慣化と主体性の育成 児童の習熟度や意欲に応じた目標設定として「学習レベル」を導入した。</p> <ul style="list-style-type: none">・レベル1(基礎): 宿題の完全提出を徹底し、学習の基盤を作る。・レベル2(発展): 宿題以外の自主学習(予習・復習等)への主体的取り組みを促す。上記を評価軸としたチェックシートを運用し、毎日の学習時間を記録し、自身の学習量の可視化を図った。 <p>(2) 「我が家のメディアルール」の設定と実践 情報端末やゲーム等の利用について、児童自らが守るべき「メディアルール」を策定し、日々の遵守状況を自己点検した。一方的に与えられたルールではなく、自身で決定したルールを管理させることで、メディアとの適切な付き合い方や自己コントロール能力の育成を図った。</p> <p>(3) 学校・家庭が連携した振り返りの実施 取組期間の最終日に、児童の自己評価シートに基づいた「親子での振り返り」を実施した。児童の頑張りを保護者が確認し、家庭での生活・学習環境について対話する機会を設けることで、保護者の意識向上と、継続的な家庭の協力体制を構築した。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	お知らせ 家庭学習がんばりカード見本

家庭を学ぶの環境に

～すすんで学ぶ子どもをめざして～

小学校の学習は将来社会人として自立するための基礎となるものです。特に「読むこと」「書くこと」「計算すること」は欠かすことのできない「生きるための力」です。

本校では、朝学習の時間を使い、基礎学力を高めるための取り組みをしていますが、家庭学習（宿題と自学）を通して家庭との連携を図ることで、さらにその力が何倍にも高められるのではないかと考えます。子どもたちに「家庭学習の習慣」を身につけさせ、自ら学ぶ力を養い、将来の学習や社会生活に役立つ主体性を育てるためにも、できる範囲で、ご家庭のご協力をお願いします。

1. 生活にリズムを！

「早寝早起きする」「朝食をきちんと食べる」など、規則正しい生活リズムが日々の子どもの生活を充実させ、家庭学習の習慣化につなげる。

2. 時間と場所を決めて！

- 集中できる環境を作る。（テレビは消す、おやつを食べながらはやめるなど）
- 自分の部屋や机、お家の人の目の届くところなど場所を決める。
- 最初は短く、だんだん長く。まず机に向かうことができるようにする。
- 小学校の目安は、学年×10分。（例：3年生の場合 3×10で30分）

3. すすんで学ぶ好奇心を！

- 身のまわりや社会の出来事（ニュース）に目を向けるように働きかける。

4. 読書に親しむ！

- 一緒に読書する。（読み聞かせもいいですね！）
- 図書館や書店に行き、本と出会うことができるようにする。

5. 「がんばり」を見逃さずに！

- 子どもの学習に目を向け、必要な声かけや見届け（点検）をする。
- ねばり強い努力を本気でほめる。

6. 学校との連絡を！

- わからないこと、困ったことがあるときは、遠慮せずに学校に相談してください。子どもたちのことを、一緒に考えていきましょう。

7. 情報（インターネット）との正しいつきあい方を！

- 役立つ道具ですが、同時に危険性もあります。ルールについて話し合った上で正しく使わせましょう。（タブレット、ネットにつながるゲーム機器、保護者のスマートフォン等）

家庭学習がんばりカード①

(年 組 番 名前)

<めあて>

	5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)
①宿題 (○×)							
②自学 (○×)							
③学習した時間 読書や塾の課題、家でやっているドリルなど家で行った学習もふくむ	分	分	分	分	分	分	分
④ 5日間の学習時間の合計	合計 () 分 学習時間のめあてを達成 (○か×) →						
⑤お家で決めたメディアルールを守る。(○×)							
メディアルール							
⑥ (:) までに寝る。(○×)							

⑤のメディアルール(おたより参照)や⑥の寝る時刻はおうちの人と相談して決めましょう。

★ふり返り(取り組んで、自分なりに思ったことや感じたことなど)

★家の人からのほげましの言葉をお願いします。(とりくみを終えて)

5月19日(月)に先生に出します。

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

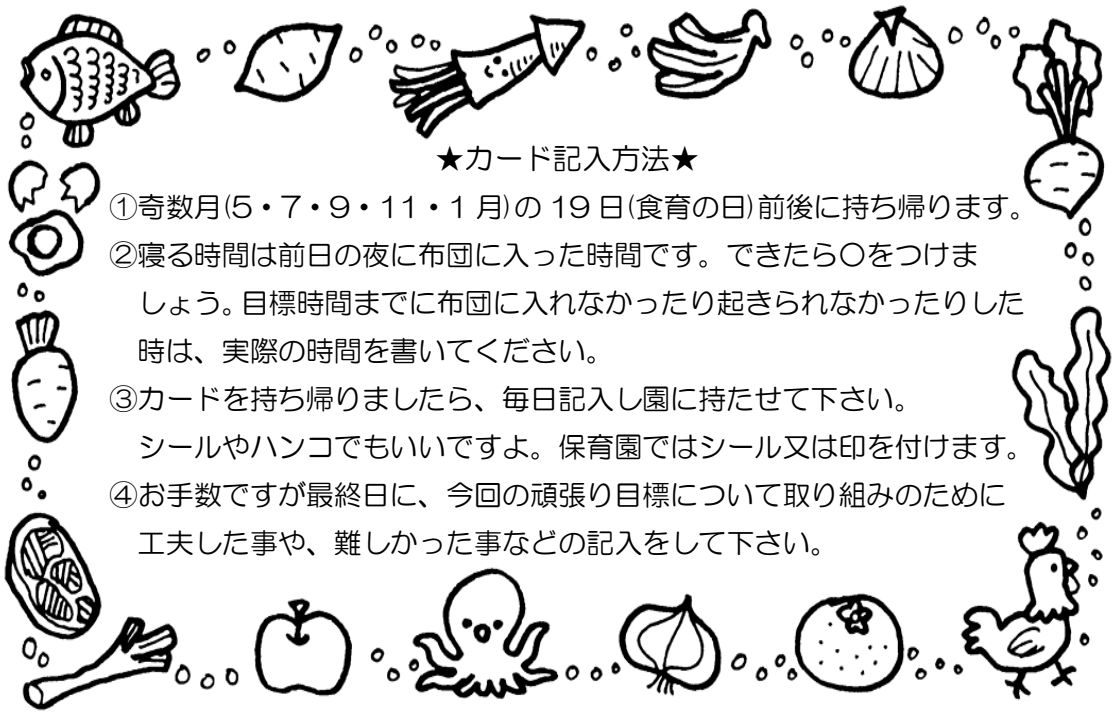
市 町 名	能美市
-------	-----

事 業 名	生活習慣見直しシート
実 施 機 関	能美市立和気小学校
対 象	全学年
期 間	夏休み最終週
目 的	2学期を元気にスタートできるよう、生活習慣を整える。
内 容	<ol style="list-style-type: none">1. 夏休みの登校日に配付し、夏休み中の自分の生活（睡眠時間、デジタル機器の利用時間）を振り返る。2. 夏休み中の自分の生活について保護者と話し合い、夏休み最終週の1週間がんばることやルールを決める。3. 1週間取り組み、結果と振り返りを書く。 保護者からもコメントをもらう。
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

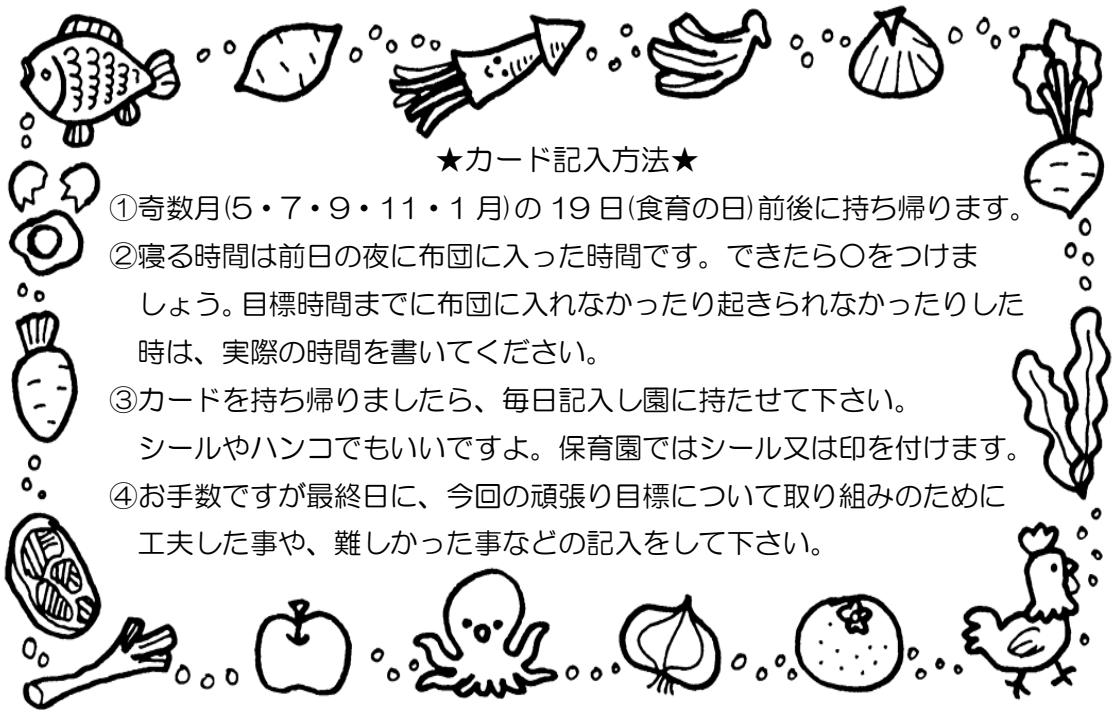
市 町 名	能美市
-------	-----

事 業 名	げんきっずカード
実 施 機 関	認定こども園 能美市立 12 保育園
対 象	3 歳児から 5 歳児 (後半 2 歳児も対象)
期 間	5 月・9 月・11 月・1 月の 19 日 (食育の日) 前後を含む一週間実施
目 的	生活習慣のリズムの見直し
内 容	取り組み週間には、家へ持ち帰り保護者に協力をしてもらう。 項目に沿って取り組みができたなら○を書き入れ、保育園からも返答する。 また、保護者の感想も書き入れてもらう。
地域団体等 との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	添付有り



★カード記入方法★

- ①奇数月(5・7・9・11・1月)の19日(食育の日)前後に持ち帰ります。
- ②寝る時間は前日の夜に布団に入った時間です。できたら○をつけましょう。目標時間までに布団に入れなかったり起きられなかったりした時は、実際の時間を書いてください。
- ③カードを持ち帰りましたら、毎日記入し園に持たせて下さい。シールやハンコでもいいですよ。保育園ではシール又は印を付けます。
- ④お手数ですが最終日に、今回の頑張り目標について取り組みのために工夫した事や、難しかった事などの記入をして下さい。



★カード記入方法★

- ①奇数月(5・7・9・11・1月)の19日(食育の日)前後に持ち帰ります。
- ②寝る時間は前日の夜に布団に入った時間です。できたら○をつけましょう。目標時間までに布団に入れなかったり起きられなかったりした時は、実際の時間を書いてください。
- ③カードを持ち帰りましたら、毎日記入し園に持たせて下さい。シールやハンコでもいいですよ。保育園ではシール又は印を付けます。
- ④お手数ですが最終日に、今回の頑張り目標について取り組みのために工夫した事や、難しかった事などの記入をして下さい。