

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	志賀町
-------	-----

事 業 名	実施機関
わくわくメディアチェックシート	富来中学校
クローバープロジェクト～志賀中版～	志賀中学校
元気アップカード	富来小学校
食育指導	志賀小学校
インターネット 親子でルール作り	志賀小学校
しかっ子読書の日	志賀小学校

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	志賀町
事 業 名	わくわくメディアチェックシート
実施機関	志賀町立富来中学校
対 象	全学年
期 間	夏休み
目 的	子どもが長期休業中のメディアの付き合い方についてシートを用いて振り返ることにより、視力低下の防止と生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>●保健委員会で生徒が目と体の健康を考え、長期休業中のメディアとの付き合い方（チャレンジレベル毎に項目を設定）や実施日、保護者のチェック欄を設けた「わくわくメディアチェックシート」を作成した。</p> <p>●1 学期の終業式時に、「わくわくメディアチェックシート」の取組について保健委員会が全学年を対象に説明を行った。併せて、保護者向けに紹介と協力依頼を載せた保健だよりを発行した。</p> <p>●長期休業後にシートを回収し、個々の状況に合わせて保健指導を実施した（メディアの利用時間が長かった人、メディア利用の影響により睡眠時間が短かった人など）。取組についての感想を載せた保健だよりを発行した。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> )
参考資料	①わくわくメディアチェックシート ②保健だより①②

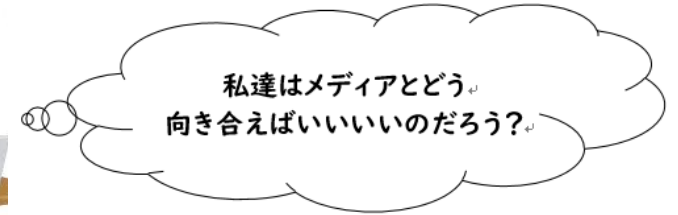
# わくわく！メディアチェックシート！みんなはできるかな～？

近年メディアの需要や使用頻度が増え、体に様々な変化が出てきていると思います。

夏休み中のメディアとの付き合い方を考え、取組にチャレンジし、

健康な体づくりをこころがけていきましょう。

年 番 名前



メディア：テレビ、スマホ、ゲーム機、タブレット、DVD、パソコン

レベル1（1点）メディアの使用中は部屋を明るくする

レベル2（2点）休憩時間をつくる（1時間で10分程度）

レベル3（3点）デジタル機器から目を30cm以上離す

レベル4（4点）寝る30分前はメディアに触れない

レベル5（5点）1日メディアを使用しない

【目標】

点

【最終】

点

※注意点 ①実施日は、どちらか選び、○をつけましょう。 ②3日間、違うレベルで取り組みましょう。

実施日	チャレンジレベル	メディアの使用時間	達成したら○	保護者のサイン
7月26日(土)・27日(日)				
8月9日(土)・10日(日)・11日(月)				
8月23日(土)・24日(日)				

【ふり返り（よかったところ・反省したところ等）】

9月2日(火)×切り 担任の先生に提出してください。

# ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 4

令和7年7月17日

段々と太陽の日差しが強くなってきました。夏も本番を迎えます。温暖化の影響で少しずつ上がってきている平均気温で、熱中症の危険レベルが高くなるような暑い日も多くなっていきます。

暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切です。夏休み中も自分の健康管理ができるよう生活リズムを心がけて元気に過ごしましょう。新しい挑戦や勉強、部活など、有意義な楽しい期間となりますように。

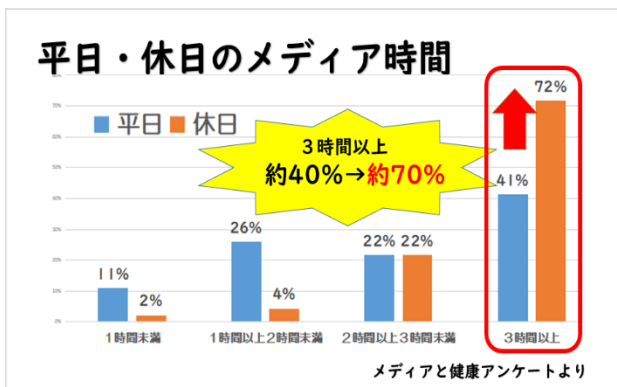
7月・8月の保健目標

『自分の健康管理をしよう』・『生活リズムを大切にしよう』



## わくわく!メディアチェックシートにチャレンジ

富来中学生の健康課題として視力結果B以下の人が全国平均と比較して多いことが挙げられます。その背景には「休日のメディア時間が平日に比べて長いこと」、メディアを24時以降にも使用していたり、画面を近くで見ている習慣がついていたりということがアンケート結果から分かりました。そこで、保健・美化委員会では夏休みにメディアとの付き合い方を考えて取り組むチェックシートを作成しました。みなさんが自分の目と体の健康を考えた行動がとれることを楽しみにしています。



### わくわく!メディアチェックシート!みんなはできるかな?.

近年メディアの高差や使用頻度が増え、体に様々な変化が出てきていると思います。夏休み中のメディアとの付き合い方を考え、取組にチャレンジし、健康な体づくりを心がけていきましょう。

年 番 名 前

私はメディアをどう向き合えばいいのだろうか?

【目標】 点 【最終】 点

メディア: テレビ、スマホ、ゲーム機、タブレット、DVD、パソコン

レベル1 (1点) メディアの使用中は距離を明るくする  
レベル2 (2点) 休憩時間をつくる (1時間で10分程度)  
レベル3 (3点) デジタル機器から目を30cm以上離す  
レベル4 (4点) 寝る30分前はメディアに触れない  
レベル5 (5点) 1日メディアを使用しない

※注意: ①実施日は、どちらかを選び、○を○つけましょう。②3日続、違うレベルで取り組みましょう。!

実施日	チャレンジレベル	メディアの使用時間	達成した50	保護者のサイン
7月26日(中)・27日(日)				
8月9日(中)・10日(日)・11日(月)				
8月23日(中)・24日(日)				

【50の送り (よかつたところ・反省したところ等)】

9月2日(水)まで 担任の先生に提出してください。

## 熱中症予防のキギは生活習慣にあり!

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして、体温を36℃くらいに保っています。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。体が疲れていたり運動に慣れていないと、熱中症になりやすくなります。体温を調節する機能がうまく働くには、7時間睡眠が必要だと言われています。

### 熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

経口補水液などで水分補給

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

### こんなときは救急車!

自分で水が飲めない  
受け答えがおかしい

# ほけんだより



富来中学校 保健室 No.5

令和7年9月24日

2学期が始まって約3週間経ちました。夏休み生活から学校生活へリズムが戻ってきましたか？最近はずいぶん日が暮れるのも早くなり、朝夕は風が涼しく感じられるようになりました。1日の気温差が大きく、夏の疲れと生活リズムの乱れから体調不良になる人もいます。また、志賀町では感染症の人も増えてきているそうです。早寝・早起き、朝ごはんを心がけ、衣服の工夫等の体調管理をしていきましょう。また、夜ゆっくりお風呂に入ったり、自分の心を休める時間をつくったりしながら2学期も元気に過ごしていきましょう。

9月の保健目標  
『けがを予防しよう』



10月には体育祭があります。自分がけがをしてしまった時、「なぜけがをしたのか？(原因)」「自分にできる手当はあったのか？(悪化防止)」を振り返り、健康管理をしていきましょう。



1 飲み物は多めに用意しておきましょう  
のどが渇く前にこまめに水分補給

2 必ず朝食は食べましょう  
欠食すると体調不良にもつながりやすいです

3 履き慣れた靴で参加しましょう  
ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×！

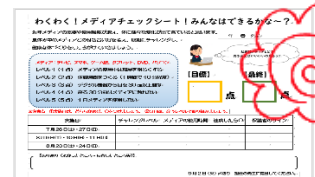
4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう  
ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5 少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう  
無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

## わくわく！メディアチェックシートへの取組の振り返り

夏休み中、体の健康や学習時間を考え、メディアとの付き合い方を意識できていた様子が見られました。取組の中で、素晴らしい感想がたくさんありましたので、一部ご紹介します。保護者の皆様におかれましては、お忙しい中、ご協力を頂き、ありがとうございました。

- 勉強に集中するためにメディアの使用時間を少なくできた。
- このシートでチャレンジできたことを習慣づけたいと思います。
- 画面から目を離して、部屋を明るくして見ることで目が楽になった。
- 1日のメディア時間が長いと感じたので、SNSを見過ぎないように気をつけたい。
- 使用時間を決めてもなかなか行動できないので、アラームをかけようと思います。
- あまりメディアを使わないなと思っていましたが、意外と多く使っていることに気づきました。



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	志賀町
事 業 名	クローバープロジェクト～志賀中版～
実施機関	志賀町立志賀中学校
対 象	全学年
期 間	年4回
目 的	基本的な生活習慣の定着をめざし、健康の保持増進を図る
内 容	<p>●「クローバープロジェクト～志賀中版～」を基に保健委員会が給食時や学活時に呼びかけて、セルフチェックを年4回程度行う。</p> <p>【クローバープロジェクト～志賀中版～】</p> <p>「ク」・・・口の中は清潔に（歯みがき・うがい）</p> <p>「ロ」・・・廊下は走らず、グラウンドを走ろう (軽度な運動・ストレッチ)</p> <p>「バ」・・・バランスの良い食事（バラ食）</p> <p>「一（ア）」・・・明日に向けてエネルギーチャージ (早寝で睡眠たっぷり)</p> <p>4つの項目の中から時期や実態に応じて、委員会で選択している。</p> <p>●保健委員会で目標に対する達成率を集計し、その結果を放送やおたよりで知らせている。</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	志賀町
事 業 名	元気アップカード
実施機関	志賀町立富来小学校
対 象	全学年
期 間	夏休みと冬休み、歯と口の健康習慣
目 的	規則正しい生活を心がけ、生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>①元気アップカード 休み中のスケジュール表を作ることで規則正しい生活を心がけ、早寝・早起き・朝ごはん、食後のはみがきについてできたかどうか振り返る。</p> <p>②口の中元気アップカード 家庭で保護者と一緒に染め出しをして、歯磨きが上手にできているかを調べ、その結果をもとにめあてを決めて、食後の歯磨きを振り返る。</p>
地域団体等との連携	( 有 ) ・ 無 )
参考資料	元気アップカード



# げんき ふゆやすみ元気アップカード

ねん ばん なまえ  
年 番 名まえ

3学期は次の学年スタートのゼロ学期。3学期も元気に登校できるように、おうちの人とめあてを決めて取りくみます。このカードは1月8日(木)の始業式の日提出しましょう。



## 【自分のめあて】

【           】時【           】分までに寝て、【           】時【           】分に起きるよ！  
メディア(テレビ・ゲームなど)は1日【           】時間までにするよ！



	ねた 時間	おきた 時間	メディア 時間	自分のめあて できたら☆に 色をぬろう
12/25 (木)	:           :	:           :	できた ・ できなかった	
12/26 (金)	:           :	:           :	できた ・ できなかった	
12/29 (月)	:           :	:           :	できた ・ できなかった	
1/5 (月)	:           :	:           :	できた ・ できなかった	
1/6 (火)	:           :	:           :	できた ・ できなかった	

## 【自分のめあてをふりかえりましょう】



## 【おうちの方から】



歯と口の健康週間(6月4日～10日)

とき小保健室

# 口の中元気アップカード



年 番 なまえ \_\_\_\_\_

のばそうよ けんこうじゅみょう 健康寿命 は 歯みがきで

そめだしを行い、おこなにがて 苦手だった は歯みがきの場所はどこでしたか？  
むし歯や しにくえん歯肉炎を よぼう予防するための 歯みがきの「めあて」を決めましょう。

(めあて)

	あさ おきた じこく	<small>しょくご</small> 食後、 <small>は</small> 歯をみがいたら○をしましょう			よる ねた じこく	*うちの 方の サポート
		あさ	ひる	よる		
9日(月)	:				:	
10日(火)	:				:	
11日(水)	:				:	
12日(木)	:				:	
13日(金)	:				:	
14日(土)	:				:	
15日(日)	:				:	

\*うちの方のサポートの内容については裏面をご覧ください。

めあては達成 たっせいできましたか？

\*このカードは6月16日(月)に、学級担任に提出してください。

\*お忙しいところ、大変すみませんが、うちの方のご協力をお願い致します。  
裏面もご覧になってください。

## おうちの方へ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今年も期間中「口の中元気アップカード」を実施したいと思います。おうちの方には食後の歯みがきが定着するよう「歯みがきサポート」をお願いします。その日にしたサポートの番号を下から選んで、表中の「\*おうちの方のサポート」欄にお書き下さい。よろしくお願い致します。

またむし歯のあった人は、早めの治療をはじめてください。むし歯治療についても保護者の方のご協力をお願い致します。

お子さんへの歯みがきサポートをお願いします。

- ①「歯みがきした?」「歯みがきしようね」の声かけをした。
- ②一緒に歯みがきをした。
- ③進んで歯みがきをしているので見守っていた。
- ④歯みがきのアドバイスをした。
- ⑤仕上げみがきをした。
- ⑥その他 ( )

カードの「\*おうちの方のサポート欄」に上の番号を書いてください。

じょうずな  
歯みがき  
7つのコツ

歯ブラシ選び

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

1本1本ていねいに

みがき終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう

毛先がひろがっていたら替えましょう

歯ブラシが広がらないくらいのがベスト

101本につき20回が目安

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	志賀町
事 業 名	食育指導
実施機関	志賀町立志賀小学校
対 象	全学年
期 間	6月～1月
目 的	学校給食を通し、食生活を振り返り、食事のマナーやバランスのよい食事、かむことの大切さ、間食の摂り方等がわかる。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・給食の時間に、栄養教諭が食育指導をした。</li><li>・食育指導は1日1クラス、全クラスで行った。</li><li>・「かむこと」でどのような良いことがあるのかを知り、間食の時間には「量を決める」「時間を決める」ことが大切だとわかった。</li><li>・食育指導だけでなく、食べている様子も見て回り、正しい姿勢や正しい食器の持ち方、食べ方についても指導した。</li><li>・11月4日には、1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施し、実際に給食を食べた後、保護者に対し、給食や食育についての指導を行った。</li></ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 ) 共同調理場 栄養士
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	志賀町
事 業 名	インターネット 親子でルール作り
実施機関	志賀町立志賀小学校
対 象	全学年
期 間	通年
目 的	家庭でのインターネット利用について、その危険性や利便性が分かり、家庭でのルール作りや確認をすることにより、生活のリズムを崩さないようにする。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・インターネットアンケートを実施し、全校のインターネット利用状況を把握した。</li><li>・アンケート結果を受けて、生徒指導だよりを配付した。</li><li>・授業参観後に PTA 情報学習会を開き、「親子のホッとネット大作戦 Next」をもとに、保護者の意識を高めた。</li><li>・長期休業期間前に、お便りを配付し、改めてインターネットの利用について、家庭で把握し、注意深く見守ってほしいと呼びかけた。</li></ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 ) PTA 生活部会
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	志賀町
事 業 名	しかっ子読書の日
実施機関	志賀小学校
対 象	全学年
期 間	毎月23日
目 的	テレビやゲームの時間を減らし、心豊かな読書の時間を増やす
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎月23日を「しかっ子読書の日」に設定し、その日に合わせて「ノーテレビ・ノーゲームデー」を行った。</li><li>・テレビやゲームの時間を減らし、読書や、親子で本について語り合う時間を設けるよう呼びかけた。</li><li>・それぞれ読書をする、読み聞かせをする、本について話し合うなど、取り組み方は自由。</li><li>・児童の興味・関心のあることについて知ることができて、親子の会話が広がったという家庭も見られた。</li></ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 )
参考資料	無