

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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	実施機関
上戸っ子 元気アップカード	珠洲市立上戸小学校
バランスアップ週間 ～早寝早起き朝ごはんウィーク～	珠洲市立飯田小学校
さわやか週間	珠洲市立直小学校
①生活ふり返りカード ②元気カレンダー	珠洲市立若山小学校
元気ハッピー貯金の取組	珠洲市立正院小学校
蛸島生活リズムクエスト	珠洲市立蛸島小学校
学習・生活パワーアップ週間	珠洲市立みさき小学校
3点固定で点数アップ	珠洲市立緑丘中学校
メディアコントロールウィーク	珠洲市立三崎中学校
「さわやかカード」と「すいみんカード」	珠洲市立宝立小中学校
げんきもりもりチェック	珠洲市立大谷小中学校

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	珠洲市
事 業 名	上戸っ子 元気アップカード
実施機関	珠洲市立上戸小学校
対 象	全校児童
期 間	令和7年5月～令和8年3月 毎月1週間実施
目 的	児童が健康的な生活習慣を身につけることができるようにする
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>●毎月1週間「元気アップカード」に、早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・電子メディア・心と体の様子がどうであったかチェックし、生活習慣の様子を記録する。</li><li>●毎月の「元気アップカード」で貯まったパワーを目に見える形にし、健康的な生活習慣定着の意識づけとなるようにしている。</li><li>●取組後、児童のふりかえりを行ない、おうちの方や担任、養護教諭のメッセージにより児童の生活習慣を改善する後押しとなるようにしている。</li><li>●「元気アップカード」の取組後、結果を児童、保護者にお知らせするお便りを配付し、家庭と連携して実施できるようにしている。</li><li>●夏休みや冬休み期間もチェック期間を設け、チェックしている。回収後、全校児童のカードを掲示すると、文章や絵が現れる仕掛けをし、楽しく取り組めるようにしている。</li><li>●「元気アップカード」で貯めたパワーは、年度末の「元気モリモリフェス」で使い、様々な健康ゲームにチャレンジできるようにしている。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ (無) )
参考資料	①元気アップカード ②元気アップ週間の取組内容おたより

# げんき 元気アップカード

《やり方》

- ①はじめに自分の目標を立てます。
- ②それぞれの項目が何パワーか記入します。
- ③毎日の合計パワーを計算します。(低学年の人はおうちの人)
- ④最後にふりかえりを書きます。



年 番 名前

【 目標 】

	パワー				5月15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	合計パワー (先生記入)
	3パワー	2パワー	1パワー	0パワー	木	金	土	日	月	火	水	
おきた時刻	6時30分まで におきた	7時までに おきた	7時30分まで におきた	7時30分より あと 後におきた								
朝ごはん 赤・黄・緑の食べ物	赤・黄・緑を すべて食べた	赤・黄・緑の 2つ食べた	赤・黄・緑の 1つ食べた	朝ごはんを たべなかった								
歯みがき	3回	2回	1回	0回								
テレビ・ネット・ゲーム の時間の合計	60分以内	60分～ 90分以内	90分～ 120分以内	120分以上								
ねた時刻	9時30分 までにねた	10時 までにねた	10時30分 までにねた	10時30分 より 後にねた								
心と体のようす	げんき 元気いっぱい	まあまあ 元気	げんき 元気がない	たいちょう わる 体調が悪い								
まいにちの 毎日の合計パワー												

【ふりかえり】 かんそうをかきましょう

【おうちの方から】 お子さんにメッセージをお願いします

提出日: 5月22日(木)

黄の食べ物  
エネルギー源

エネルギー源になる食品



赤い食べ物  
血や筋肉などをつくる



体に調子をととのえるものになる食品



緑の食べ物  
皮ふや粘膜を強くする、  
かぜをひきにくくする



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	珠洲市
事 業 名	バランスアップ週間 ～早寝早起き朝ごはんウィーク～
実施機関	珠洲市立飯田小学校
対 象	全学年
期 間	第1回 令和7年5月20日～5月26日 第2回 令和7年11月17日～11月23日 第3回 令和8年2月17日～2月23日
目 的	親子で毎日の生活リズムをチェックすることで、規則正しい生活リズムの大切さを理解し、生活を見直すことをめざす。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・学期毎に実施 授業日だけでなく土日も含めて1週間を設定し、「バランスアップカード」を用いてチェックする。内容は、就寝時刻・起床時刻・朝食のバランス・メディア時間等である。目標時刻や目標時間等は、学級で話し合い、3年生以上の代表委員会で話し合っ決めて達成することを目指す。</li><li>・「バランスアップ集会」：保健委員会が中心となり他の委員会も参加してバランスアップ週間前に実施。</li></ul> <b>【テーマ】</b> 1学期：規則正しい生活と朝食の大切さを知る。(&給食委員会) 2学期：大切な睡眠時間と読書の大切さを知る。(&図書委員会) 3学期：メディアルールと運動の大切さを知る。(&体育委員会) <ul style="list-style-type: none"><li>・バランスアップ週間最終日に親子で結果の振り返りを行う。保護者は期間中の児童の様子、睡眠と朝食の評価を行う。</li><li>・結果を集計分析して、便りで周知し、自分の結果から親子で元気に生活するための目標を設定して継続していくことを推奨する。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	バランスアップカード とりくみの便りと結果報告、振り返り

家でのごしきたを家族でふりかえってみましょう！

早ね…低学年9時、中学年9時30分、高学年10時までにしましょう！

体の成長に必要な「成長ホルモン」は、熟入ってすぐの深いレム睡眠時にたくさん分泌され、骨の伸長や作り成長を促したり、免疫力を高める働きがあります。22時～2時の間は1番たくさん出るため、寝る前にはお風呂を済ませておくことが大切です。また、おとなと子どもは睡眠時間が異なります。小学生に必要な睡眠時間は9～10時間、最低でも8時間以上の睡眠が必要です。毎夜必ず目覚ましをセットして、起床時に目覚ましを鳴らすことで、起床時のリズムを整え、朝の準備がスムーズに行えます。

早おき…7時00分までに起きよう！

目が覚めた後は起きてから2時間後まで。早寝でたっぷり睡眠をとった後は、起床後2時間以内は起床して活動することが大切です。起床後2時間以内は起床して活動することが大切です。起床後2時間以内は起床して活動することが大切です。

朝ごはん…赤・黄・緑のたべものをたべよう！

パンやごはんだけといった食事は、栄養に偏りやすいため、野菜や果物を上手に組み合わせることで、栄養バランスを整え、健康をサポートします。

目を守る…近くを見る作業は休みながら、寝る1時間前にメディアはやめよう！

タブレットやゲーム機に長時間集中すると、目の疲れや視力低下の原因となります。また、寝る1時間前にはスマホやタブレットの使用を控え、目を休め、寝る準備を整えましょう。

デジタルルール…デジタル端末を使う時は注意しよう！

- 姿勢をよくして画面から目を30cm以上はなしましょう。
- 30分画面を見たら1回は20秒以上目を休ませましょう。
- 目がかわかないように、よく目をこらしましょう。
- 休日には明るい屋外でからだを動かしましょう。
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう。

2学期のめあて

★学校できめた時間で過ごそう！～きまった時刻に寝て、朝は7時までに起きる～

月/日	めあての時間	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
きのうねた時刻	9時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
おきた時刻	7時00分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
食べたものに○をつける。	朝ごはんはそれぞれの色の食べものを食べよう！	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )	赤色 たまご さかな にく なつとう その他( )
テレビ	3つあわせて1学校のあつて120分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分
ゲーム	やすみの日180分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分
○:できた	★ねる1時間前にメディアはやめる！							
▲:できない	★ねる1時間前にメディアはやめる！							
家で読書をした時間をかこう！	●家庭読書	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分	分 分

ふりかえり

◎めあてができたら◎をつけ、感想もかいてみよう。

- ねた時刻
- おきた時刻
- 3色の朝ごはん
- メディア時間

おうちの方

◎2学期も残り1ヶ月です。一人一人の高長が感じられます。最近のお子様の様子を教えてください。

◎お子様はいかがですか？(当てはまる方に○をつけましょう。)

◎たっぷり寝ていますか？ はい いいえ ◎朝食をしっかり食べますか？ はい いいえ

バランスアップ週間(早寝・早起き・朝ごはんウィーク)の結果 ②

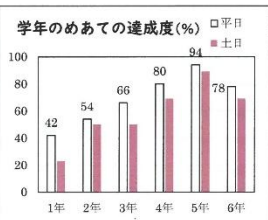
2学期「11月17日～11月23日」実施の結果です。休日、学校のある日と同じ生活リズムで過ごしましょう！

①就寝時刻

就寝時刻★各学年のめあて

- 1・2年生：9時
- 3・4年生：9時30分
- 5・6年生：10時 までに寝よう！

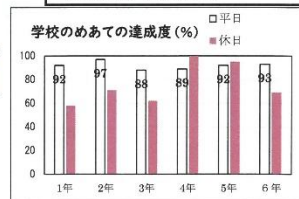
★学年別	平均就寝時刻(1週間の平均)
1年	9時23分
2年	9時19分
3年	9時34分
4年	9時42分
5年	9時41分
6年	9時57分



②起床時刻

★学校全体のめあて：平日も土日も7時までに起きる

【平日】92% 【休日】76%



人は「寝だめ」ができません。規則正しい生活によって、体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えて準備してくれます。この準備は自分の意志ではコントロールできません。体内時計を整え、体を睡眠に導くために毎日同じ時刻にベッドに入り、定期的に目覚める習慣をつけ「寝だめ」を避けることで体内時計の乱れを抑えられます。

起床時刻は！時間以上ずらさない!!

1学期から子ども達に呼びかけています。土日の起床時刻が最も遅い子は9時でした。

◎平日は7時までに起きよう。土日は、遅くても8時までに起きよう！

◎「規則正しい生活」とは何かを伝えよう！

起床時刻は、生活リズムに大きな影響を与えています。就寝時刻が遅くなったから翌朝の起床時刻まで遅くすると体内時計が遅れ、生活リズムを崩す原因となります。「規則正しい生活」とは、起床時刻を規則正しくそろえることです。子ども達には、このことをしっかり伝えよう！

わたしの生活リズム

★バランスアップ週間をふりかえろう！ 6年 番 名まえ:

1. たっぷりおていのか？

◎なんじに起きているのか？

めあて	午後10:00
学校のある日	午後10:00
お休みの日	午後9:45

◎なんじにおきているのか？

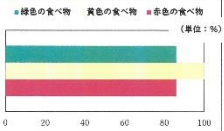
めあて	午前7:00
学校のある日	午前7:00
お休みの日	午前4:22

◎さて、すいみん時間はどのくらいかな？

めあて	9時間以上
学校のある日	9時間00分
お休みの日	6時間37分

◎おうちのひと話したことを書こう！

2. 朝ごはんのバランスはどれくらいかな？



3. メディア時間はどのくらいかな？(1週間の平均)

メディア時間(分)	学校のある日	お休みの日
テレビ	48分	0分
ユーチューブ	0分	0分
ゲーム	0分	0分

飯田小代表委員会で決めたメディア時間

学校のある日は120分

お休みの日は180分までにしてしよう！

◎おうちのひと話したことを書こう！

4. 元気に生活するためにがんばってみたいと思うことを書いてみよう！

\_\_\_\_\_

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	珠洲市
事 業 名	さわやか週間
実施機関	珠洲市立直小学校
対 象	全学年
期 間	每学期1回実施
目 的	自らの生活を振り返り、生活リズムを整え、基本的な生活習慣の確立を目指すため。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小学校・中学校の連携している取組として、本校では“さわやか週間”を実施している。</li> <li>●実施期間は中学校の期末試験期間に合わせている。試験1週間前から中学校が試験期間に入るため、試験期間開始日から試験実施終了日までとしている。</li> <li>●児童一人一人が“さわやか週間カード”を用いて、毎日、自分で一日をふりかえり、担任がチェックしながら、さわやか週間期間中、実施する。児童のチェック項目には、基本的な生活習慣に加え、メディア時間や読書時間などが含まれている。</li> <li>●事前に家庭への協力連携案内や自分の具体的な目標やがんばることを決め、おうちの方からの応援メッセージをいただき、児童とおうちの方、教員が三位一体となって実施している。</li> <li>●2学期や3学期の保護者案内では、前回のさわやか週間の結果の周知や生活習慣に関わる保健情報を提供している。</li> <li>●PTA連携委員会主催の学習会では、おうちの方と児童がメディア使用についての意見交換を行い、お互いの意見を尊重し合いながら、メディア使用を見直した。</li> </ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="checkbox"/> ) ・ 無 ) P T A 連 携 委 員 会
参 考 資 料	<ul style="list-style-type: none"> <li>①さわやか週間カード</li> <li>②保護者向けおたより</li> </ul>

# しゅうかん さわやか週間カード

ねん ばん なまえ  
年 番 名前

げんき あそ べんきょう せいかつ しょくじ うんどう すいみん ととの  
元気に遊び、しっかり勉強するためには、生活リズム（食事・運動・睡眠）を整えることや  
せいかつ み たいせつ  
生活マナーを身につけることが大切です。いまがチャンスです。

じぶん き む がんば  
自分で決めた「めあて」に向けて、頑張りましょう。

TEAM☆TADA

## めあてのめやす

ね じこく  
寝る時刻

ていがくねん じ  
低学年：9時まで（9：00）

ちゅうがくねん じはん  
中学年：9時半まで（9：30）

こうがくねん じ  
高学年：10時まで（10：00）

おき ねん じこく じ ぶん  
起きる時刻 6時40分まで（6：40）



メディアを使う時間

へいじつ じかんはん  
平日：90分（1時間半）



じぶん  
自分のめあて \_\_\_\_\_ を記入しましょう。

ばん  
1番がんばろうとおもうこと

メディア時間を

( ) にチェンジ！

ね じこく  
☆寝る時刻

じ ぶん  
時 分

おき ねん じこく  
☆起きる時刻

じ ぶん  
時 分



がくしゅうかいしじこく  
☆学習開始時刻

じ ぶん  
時 分

がくしゅうじかん がくねん ぶんいじょう  
☆学習時間〈学年×10分以上〉

ぶん  
分

いえ どのしょ じかん  
☆家で読書をする時間

ぶん  
分

☆メディアを使う時間（勉強以外でテレビ・パソコン・ゲーム・スマホなどを使う時間）

へいじつ ぶん きゅうじつ ぶん  
平日 分、休日 分

かた おうえん  
おうちの方から（応援メッセージ）

ノーマディアデー に○をつける	11/ 24 (月)	11/ 25 (火)	11/ 26 (水)	11/ 27 (木)	11/ 28 (金)	11/ 29 (土)	11/ 30 (日)	12/ 1 (月)	12/ 2 (火)
寝た時刻	:	:	:	:	:	:	:	:	:
起きた時刻	:	:	:	:	:	:	:	:	:
朝ごはん ○食べた ×食べていない									
学習開始時刻	:	:	:	:	:	:	:	:	:
学習時間 (読書もいれる)	分	分	分	分	分	分	分	分	分
家での 読書時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分
メディアを 使った時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分
あいさつ 🌸 よかった ○ ふつう △ いまいち									

ふりかえり（できたことや、これからがんばること）

さわやか週間のがんばりは、  
100点満点中、何点ですか？

点

おうちの方から

12/5（金）までに担任の先生に提出しましょう。

令和7年11月18日

保護者の皆様へ

珠洲市立直小学校  
校長 道端 専次  
(公印省略)

## 『さわやか週間』の取組について

梅雨の候 保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動にご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、緑丘中学校の「家庭学習強化週間」に合わせ、本校ではよりよい家庭生活習慣の確立をめざして「さわやか週間」に取り組みます。保護者の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

### 記

- ◇目的 ・児童のよりよい家庭生活習慣の確立に向け、個々の家庭生活習慣を見直す。  
→これを機に、児童の家庭生活習慣や電子メディア等とのつきあい方について、ご家庭で話し合い、改善するきっかけにする。

◇期間 11月24日(月)～12月2日(火)の9日間

### ○内容

#### ◆寝る時刻・起きる時刻・学習開始時刻

⇒寝る時刻を決め、毎日同じ時刻に就寝・起床できるようにしましょう。

寝る時刻の目安は、**【低学年：午後9時】【中学年：午後9時30分】【高学年：午後10時】**です。

起きる時刻は、朝食をゆっくり食べる時間を確保するためにも、遅くても6時40分まで(学校の始業時刻の1時間半前)には起きるようにしましょう。

学習開始時刻を決め、毎日同じ時刻にできるだけ勉強できるようにしましょう。

#### ◆朝ごはん…バランスのよい朝食となるようご協力をお願いします。

◆家庭学習時間…**目安は【10分×学年以上】**です。 ※5年生であれば10×5＝50分以上です。  
家庭での読書時間を含みます。 ※1年生は20分です。

#### ◆家庭読書時間…家庭でも読書をしましょう。

#### ◆1日に電子メディアを使う時間

⇒1日にパソコン・タブレット、ゲーム、スマホなどを使う時間を決めましょう。(学習以外)

目安は**【平日1時間半まで】**です。(ご家庭で決めたルールを踏まえて設定してください。)

#### ◆ノーメディアデー

⇒テレビやパソコン・タブレット、ゲーム、スマホなどを使わない日を決めましょう。(学習以外)

**期間中、1日以上取り組みます。**(ご家庭でのご協力もお願いいたします。)

#### ◆あいさつ

⇒「おはようございます。」「いただきます。」「いってきます。」「ありがとう。」など家庭内でも、多くのあいさつができます。**心をこめて、元気な声であいさつ**をしましょう。

### ○日程 **11/17(月)～11/21(金)**

学校で自分のめあてを記入する ⇒家庭に持ち帰り、保護者に「応援メッセージ」を書いていただく。

### **11/24日(月)～12/2(火)【さわやか週間】**

学校で ① 毎日、前日の1日を振り返りながら、さわやか週間カードに記入する。

(※1年生はご家庭で記入をお願いいたします。)

② さわやか週間が終わったら、「ふりかえり」と「がんばり点」を記入する。

⇒家庭に持ち帰り、保護者に「おうちの方から」の欄にコメントを書いていただく。

⇒学級担任にご提出下さい。**提出〆切…12月5日(金)**です。

2学期さわやか週間が始まります！



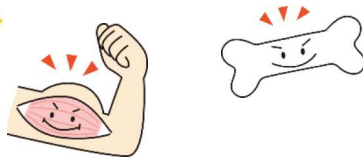
期間：11月24日(月)12月2日(火)の9日間

「さわやか週間」の目的は、みなさんが元気にすごせるように、毎日の生活をふりかえるために実施します。PTA学習会でも“スマホ依存について”親子で話し合う貴重な機会となりました。学校での健康診断のときに、ミニ保健指導を行っています。2学期は、“あなたの話を聞かせてね♡”を基本とし、9月は“早寝早起き朝ごはん生活リズム”、10月は“目の大切さを考えよう”、11月は“生活リズムを見直そう”を実施しました。ほけんだよりでも毎月紹介していますが、児童保健委員会もナイスアイデアを出し合い、TEAM☆TADAの健康を守るために、たくさんの活動を行っていますので、ぜひ、保護者の皆さんもご覧になられた際は、お子さんと話していただくと、ありがたいです。

めあてのめやす	
<p>寝る時刻</p> <p>低学年：9時まで（9：00）</p> <p>中学年：9時半まで（9：30）</p> <p>高学年：10時まで（10：00）</p> <p>起きる時刻 6時40分まで（6：40）</p>	<p>メディアを使う時間</p> <p>平日：90分（1時間半）</p>



すいみんのはたらき



○体や心の疲れがとれる  
ぐっすり寝ることで、その日の疲れをしっかりとることができます。



○記憶力が上がる  
昼間に勉強したこと、覚えたことをわすれないように、寝ている間に、頭の中で「脳」が整理してくれます。

○体が成長する  
寝ている間に「成長ホルモン」が出て、体が成長します。

ぐっすりねむるために



<p>☆寝る1時間前のメディアの利用はやめよう</p>	<p>☆部屋の電気を暗くしよう</p>	<p>☆目が覚めたら太陽の光をあびよう</p>
-----------------------------	---------------------	-------------------------

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	珠洲市
事 業 名	①生活ふり返りカード ②元気カレンダー
実施機関	珠洲市立若山小学校
対 象	全学年
期 間	①每学期1回 ②春休み、夏休み、冬休み
目 的	基本的な生活習慣をカードに記入し記録することで、規則正しい生活リズムの定着を図るため。
内 容	<p>①生活ふり返りカード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●校区の中学校と連携し、中学校の「家庭学習強化週間」に合わせて実施。土日を含まない5日間を期間とする。</li> <li>●チェック項目は、「就寝時間」「起床時間」「朝食内容(3色)」「メディア利用時間」「テレビ視聴時間」の5項目である。</li> <li>●最終日に児童の感想(取組結果の理由)と保護者からの感想(期間中の児童の様子や生活状況)を書いたものを提出し、養護教諭からもコメントを記入することで家庭との連携を図っている。</li> <li>●回収後、「早ね」「早起き」「朝ごはん」の項目別に達成率を出し、児童・保護者向けに臨時の保健だよりを発行している。</li> </ul> <p>②元気カレンダー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●平日のみを取組期間とし、「就寝時間」「起床時間」「食事」「歯みがき」の4項目で、同様の取組をしている。</li> </ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 ) 珠洲市立緑丘中学校
参考資料	①生活ふり返りカード ②元気カレンダー ③臨時の保健だより

# 生活ふりかえりカード【2学期】

年 番 なまえ:

寝る時このめあて

- 1・2年生 9時00分までに
- 3・4年生 9時30分までに
- 5・6年生 10時00分までに



めあて1

\_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分までに寝て 6時30分までに起きる!

	26日(水)	27日(木)	28日(金)	1日(月)	2日(火)
めあて1の時こくに寝たら○、寝なかったら△を書こう。 その下に、寝た時こくを書こう。(25日の夜から記入)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
めあて1の時こくに起きたら○、起きなかったら△を書こう。 その下に、起きた時こくを書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
赤・黄・緑の食材が入った朝ごはんを食べたら、それぞれ○を付けよう。※裏面の食材色分け表を見ながらしよう。	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
メディア ゲーム・インターネットを使った時間を書こう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
チェック テレビを見た時間を書こう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

◆自分の生活をふり返ろう

\*めあての時こくに寝た回数 → ○が \_\_\_\_\_ 回 \*めあての時こくに起きた回数 → ○が \_\_\_\_\_ 回

\*どちらも○が4~5回だった人 → がんばれた理由を書こう。 どちらかの○が1~3回だった人 → その理由を書こう。

◆おうちのかたから学校へ : お子様の家での様子を教えてください。

今週のお子様の睡眠はどうでしたか? ぐっすり眠れた様子 ・ まあまあ眠れた様子 ・ 寝足りない様子

# きいろ

からだ  
体をうごかす

ゆし しゅじつ  
油脂・種実

こう げん しょうか  
(高エネルギー源、ゆっくり消化する)

さかなにくたまごまめ  
魚・肉・卵・豆

ち きんにく  
(血や筋肉などをつくる)

# あか

からだ  
体をつくる



こくもつ いち さとう  
穀物・芋・砂糖  
(エネルギー源)

たんしょくやさい くだもの  
淡色野菜・果物

びょうばんきん たい  
(病原菌やウイルスに対する  
抵抗力を増やし、風邪をひきにくくする)

ぎゅうにゅう こざかな かいそう  
牛乳・小魚・海藻  
ほねは  
(骨や歯をつくる)

りょくおうしょくやさい  
緑黄色野菜  
ひ ねんまく つよ  
(皮ふや粘膜を強くする)



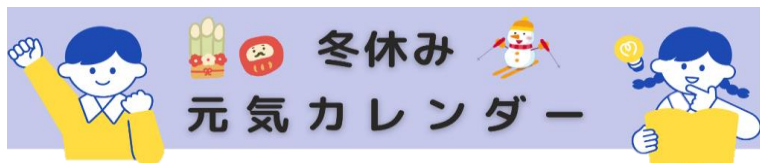
三色食品群一覧表 [ 無料 PDF ダウンロード & 印刷 ]  
<https://conote.info/archives/8047>

※許可を得ずに二次配布することはご遠慮ください。©conote 2019

# みどり

からだ ちょうし どの  
体の調子を整える

令和7年度



年 番 名 前

自分のめあて

◆ 6時30分までに起きて、\_\_\_\_時 \_\_\_\_分までにねる。

ねる時刻のめあて

1・2年生 9時00分までにねる

3・4年生 9時30分までにねる





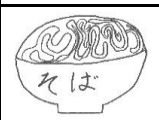










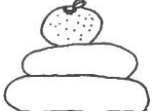

5・6年生 10時00分までにねる

①6時30分までにおきる : できた=○ できなかった=×

②食事(しょくじ) : 1日、3回食べた=カラフルに色ぬり 2回食べた=きいろ 1回食べた=あお 食べない=ぬらない

③はみがき : 1日に、はみがきを3回できた=カラフルに色ぬり 2回できた=きいろ 1回できた=あお

④めあての時刻にねる : できた=○ できなかった=×

	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	謹 賀 新 年  	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	
6時30分までにおきる										
食事										
はみがき										
めあての時刻にねる										

おうちの方へ 冬休み中のお子さんの様子を教えてください

1月8日(木)始業式の日提出してください



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	珠洲市
事 業 名	元気ハッピー貯金の取組
実施機関	珠洲市立正院小学校
対 象	全校児童
期 間	夏休み（土日・祝日・お盆を省く）、冬休み（土日・正月三が日を省く）
目 的	家庭での過ごし方を見直し、休み中も学校のある日と同じように規則正しい生活をめざす。
内 容	<p>① 元気ハッピー貯金カード（生活チェック表）を配付する。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・早ね早おき朝ごはん・メディア・歯みがき・家庭学習などについてとりくみ、できると元気ポイントが加算され、元気ポイントを貯金していく方式。</li></ul> <p>② 元気ハッピー貯金小切手（ミニ賞状）を発行し、配付する。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ポイント合計と会員レベルをお知らせする。</li></ul> <p>100%達成→プラチナ会員 80%達成 →ゴールド会員 50%達成 →シルバー会員 〃 以下 →ブロンズ会員</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参考資料	元気ハッピー貯金カード

# 「元気ハッピー貯金」さむさに負けるな応援キャンペーン実施中！！

		おなまえ
ねん 年	ばん 番	さま

## 【元気ハッピー銀行正院小学校本店】よりお知らせ

いよいよ冬休み。クリスマスやお正月など、楽しいイベントがいっぱいです。つい夜ふかししたり、いつもより遅く起きたり、油断すると生活リズムがずれやすくなります。冬休みこそ、規則正しい生活で免疫力をあげてウイルスにまけない体づくりをすることが大切です。このお休み中にポイントをためて、元気でハッピーな3学期をむかえましょう！

## 【元気ハッピー貯金の書き方】

- ①1日のおわりに、その日のチェックをしよう（○か×を書きます）。
- ②提出する前に「元気ハッピー貯金」の合計をして、ふりかえりを書きましょう。
- ③1月7日（火）に学校に提出しましょう。後でポイントに応じた健康小切手（カード）をわたします。

土日・大みそか・お正月の三が日は、ありません。  
『保健だより冬休み号』のカレンダーで確認できます。

月日		12/25 (木)	26 (金)	29 (月)	30 (火)	1/5 (月)	6 (火)	7 (水)
はや 早ね	よる 夜（ : ）までにねたら ※							
はや 早おき	あさ 朝（ : ）までにおきたら ※							
は 歯みがき	あさ 朝	みがいたら						
	ひる 昼	みがいたら						
	よる 夜	みがいたら						
あさ 朝ごはん	た 食べたら							
メディア視聴※※	よる 夜、9時までにやめたら							
おてつだい	できたら							
うんどう 運動	できたら							
がくしゅう 学習	1日に1時間以上、学習できたら							
○の合計は								



**【ふりかえり】**

※思ったこと、わかったこと、これから気を付けたいことなど

560ポイントこえたらすごい！

○の総合計	元気ハッピーポイント
こ 個	ポイント

※ねる時間のめやす：低学年9時まで、中学年9時30分まで、高学年10時まで ※おきる時間のめやす：6時30分まで **おうちのひとと相談して決めましょう**

※※メディア視聴：テレビ(ビデオ・DVD)、ゲーム、インターネット等

※O1個あたり10ポイントで計算します

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	珠洲市
事 業 名	蛸島生活リズムクエスト
実施機関	珠洲市立蛸島小学校
対 象	全校児童、保護者
期 間	学期に1回実施（6月、11月、2月）
目 的	児童が自らの生活を振り返る活動を通して、健康的な生活習慣の定着を図る。
内 容	①全校集会および学級での事前指導を行い、自らの生活習慣に関する目標を設定する。 ②「蛸島生活リズムクエストカード」を用い、起床・就寝時刻、メディア使用時間、家庭学習時間について8日間記録する。 ③良い生活習慣を続けることで玄関の掲示物にポイントが加算され、頑張りが視覚化されるとともに、目標ポイント達成でモンスターを倒せる仕組みを取り入れることで、児童の意欲を高める。 ④最終日に児童の振り返りと保護者からの励ましの言葉を記入する。 ⑤事後指導で今後の目標を設定する。 ⑥集計結果をお便りで周知し、職員で共有して指導に活かす。
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参考資料	別紙①蛸島生活リズムクエストカード 別紙②蛸島生活リズムクエストの取り組み方

# たこじませいかつ 蛸島生活リズムクエスト

～第2章「仲間とのきずなで平和を取り戻せ」～

## イスライム

たいりょく: 100

### 【とくちょう】

すわっている人にくつき、姿勢を悪くする。



「たてわりはん」のみんなで協力して100ポイントあつめよう！  
ひとり、25ポイント以上あつめるとおせるぞ！

ゆうしゃ「1-A」のこうげき！

児童の写真



めあて

なまえを かこう



ゆうしゃ

カードのけっか	ゆうしゃランク
【レベル1】アタックポイント 10～24	みならいゆうしゃ
【レベル2】アタックポイント 25～40	すごうでゆうしゃ
【レベル3】全部の○をめぐる（ノーメディアデーは1日）アタックポイント 41～	でんせつのゆうしゃ

達成した項目の○に色をぬりましょう。色をぬった○の数が、「アタックポイント」です。くわしくは、「たたかい方」の紙を見て確認しましょう。

	こうげき内容	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)
まえの日にねた時間	1～3年生→9時半 4～6年生→10時 までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
おきた時間	6時半までに おきた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
べんきょう勉強した時間	1・2年生→30分 3・4年生→45分 5・6年生→60分 以上した	分	分	分	分	分	分	分	分
ノーメディアデー	ノーメディア達成 (どこか1日でOK)	○	○	○	○	○	○	○	○
今日のアタックポイント (○の数の合計)									
今日までのアタックポイント合計									
先生のチェック									

アタックポイントをゲットしてこうげきだ！



たこじませいかつ

# 蛸島生活リズムクエスト

～第2章「仲間とのきずなで平和を取り戻せ」～



たたかい方

1学期、みんなの健康をパワーに、モンスターをたおした勇者タコ。しかし、平和になったのも束の間、生活リズムモンスターの「キングオクトドン」が、今度は**手下を引きつけて**再び蛸島小学校に現れた！ 今度の敵は一人じゃたおせない！ みんな、**たてわり班でチームを組んで、力をあわせるんだ！**


ミッション： チームで力を合わせて **健康的な生活**で モンスターを たおせ！

## ①生活リズム手下モンスターについて

保健委員会のみんで考えたよ




なまえ： **イスライム**




すわっている人にくっつき、  
姿勢を悪くする。

なまえ： **ノートモンスター**




えんぴつをうばってノートをかたく  
閉じ、勉強のじゃまをする。

なまえ： **ねむりんぼうず**




ふとんの中でくっついてきて、  
早起きのじゃまをする。

なまえ： **ブルーモンスター**




せなかからブルーライトを出す。  
手に持っているあぶらっこい食べ物を  
食べさせようとする。

なまえ： **めだまマン**




スマホから電磁波を出し、  
夜にねむるのをじゃまする。

なまえ： **よわよわおばけ**



歯みがきをさせないようじゃまする。  
夜ふかししようよとさそってくる。

## ②たたかい方

 **ちびおばけ**  
たいりよく： **10**

・モンスターは決められた「**体力**」を持っています。

	こうげき内容	24日(月)
前の日に ねた時間	1～3年生→9時半 4～6年生→10時	● ●
おきた時間	までにねた 6時半までに おきた	○ ○
べんきょう 勉強した 時間	1・2年生→30分 3・4年生→45分 5・6年生→60分 以上した	60分 ●
ノーメディア デー	ノーメディア達成 (どこか1日でOK)	○
今日の アタックポイント まるかずの合計 (○の数の合計)		3
今日の アタックポイント 合計		3
担任の先生の チェック		

・カードの表に書かれた「**こうげき内容**」を達成すると、○に色をぬることができ、アタックポイントをゲットできます。

・「**今日までのアタックポイント合計**」(色をぬった○の数)を**たてわり班のメンバー全員と合計し**、モンスターの体力より大きくなったら、モンスターをたおせます！

班のメンバー全員の  
がんばりが**必要**なんだ！



うら面へつづく

### ③カードに取り組む流れ

1. お家でカードを書く。
2. 毎朝、学校に来たときに玄関でカードを出す。
3. 先生にチェックをもらう。
4. 班のメンバーとポイントを確認し、目標達成を目指す。
5. 8日間つづけて、最終日にはふりかえりを書く。



### 読書時間も勉強時間に入ります

宿題がおわったら、自分がしたい勉強や読書をして、土日も勉強時間のめあて達成を目指そう！



とりくみ後、あつめた  
アタックポイントで  
きみのゆうしゃランクが  
きまる！

カードのけっか	ゆうしゃランク
【レベル1】アタックポイント 10～24	みならいゆうしゃ 
【レベル2】アタックポイント 25～40	すごうでゆうしゃ 
【レベル3】全部の○をぬる（ノーメディアデーは1日） アタックポイント 41～	でんせつのゆうしゃ 

見事、「でんせつのゆうしゃ」になった人には、  
「ゆうしゃのあかしステッカー」を  
プレゼントします！



児童の写真



児童の写真



児童の写真



さあ、きみたちのこうげきをはじめよう！

児童の写真



児童の写真



児童の写真



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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	学習・生活パワーアップ週間
実施機関	珠洲市立みさき小学校
対 象	全校児童
期 間	三崎中学校のテスト期間
目 的	家庭学習の充実やよりよいメディア機器との付き合い方の確立により、基本的な生活習慣の定着や健やかな成長を育む。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・「学習・生活パワーアップカード」を用いて、自分のめあてを記入し、その目標を達成しようと努力する。</li><li>・毎日、家庭学習・メディアの使用時間・寝た時刻の記録を記入する。</li><li>・最終日に家族と一緒に記録を確認し、ふりかえりを記入する。</li><li>・保護者の方から児童に向けてのメッセージを記入してもらう。</li></ul>
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	珠洲市
事 業 名	3点固定で点数アップ
実施機関	珠洲市立緑丘中学校
対 象	生徒
期 間	年5回
目 的	起床・朝食・就寝時刻を固定して生活リズムを整えつつ、学習時間を確保できるようにする。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・「テスト計画表」を用いて、テスト期間中の起床・朝食・就寝時刻・学習時間の計画を立てる。</li><li>・学習集会において、生活リズムや学習時間についての結果を生徒に知らせる。</li><li>・学校評議員会やコミュニティスクールにおいて生徒の様子について報告し、家庭との連携を図る。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参考資料	テスト計画表



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	珠洲市
事 業 名	メディアコントロールウィーク
実施機関	珠洲市立三崎中学校
対 象	全学年
期 間	毎学期
目 的	中学校の定期試験に合わせて、意識的にデジタルメディアを自制することを通して、家庭学習のさらなる充実を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>●スプレッドシート「メディアコントロールウィーク」を使用し、生徒と保護者（主に生徒）が協力して、学習時間・メディア使用時間・就寝時間を1週間記録する。</li><li>●学習時間とメディア使用時間は、1日の合計時間（分）を数値で記入する。また、学習時間は「宿題」「読書」「自学」、メディア使用時間は「ゲーム」「YouTube」「SNS」「インターネット」に分類し、該当する項目に○または×を記入する。</li><li>●1週間の記録期間終了後、記入内容を集計し、生徒へ結果を周知する。また、職員については、職員会議にて情報共有を行う。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 無 )
参考資料	メディアコントロールウィーク

メディアコントロールウィーク（スプレッドシートにて作成）

メディアコントロールウィーク		結果		は、記入するところ									
めあて		結果		家庭学習（読書を含む）									
自分の学習時間は、	60分以上!	58.57142857	分	2年生：80分以上、3年生：90分以上									
メディア時間は、	60分間までにする!	58.57142857	分間	メディア・・・ゲーム、インターネット（学習用ではない）、スマホ、テレビでユーチューブ など									
ねる時こくを守れた数	5回	↑ざわらない											
10月	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日					
家庭学習	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間
内容	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強	宿題 読書 がんばり勉強
メディア時間	60分間	60分間	50分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間	60分間
内容	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）	ゲーム ユーチューブ SNS インターネット（学習用ではない）
ねる時こくは まもれましたか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ふりかえり				保護者から コメント									

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	珠洲市
事 業 名	「さわやかカード」と「すいみんカード」
実施機関	珠洲市立宝立小中学校
対 象	全学年
期 間	「さわやかカード」夏期休業と冬期休業 「すいみんカード」5・10月
目 的	基本的な生活習慣を自らチェックして振り返ることで、規則正しい生活リズムで過ごせるようにする。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>○「さわやかカード」を使って、「就寝・起床時刻」「食事摂取状況」「歯みがき状況」「運動」「メディアの使用状況」を自分で目標を立て、チェックを行った。</li><li>○取組後は保護者にコメントを書いてもらい、子どもの生活リズムの向上化に協力を仰いだ。</li><li>○「すいみんカード」は睡眠のみのチェックを同様に行った。</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	珠洲市
事 業 名	げんきもりもりチェック
実施機関	珠洲市立大谷小中学校
対 象	全学年
期 間	奇数月の第2週の1週間
目 的	子どもの基本的生活習慣をカードに記録し、保護者とともに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	<ul style="list-style-type: none"><li>●「げんきもりもりチェックカード」を用いて、子ども自身が起床時刻、就寝時刻・朝ごはん・歯磨き・メディアの使用時間についてチェックする。</li><li>●振り返りは、生徒と保護者が記入する。</li><li>●振り返り及び、規則正しい生活リズムを身に付けるための工夫などを啓発する保健だよりを発行し、配布する。</li><li>●取組結果及び、目標達成率が低かった項目に関する内容に関するものを掲示する。</li><li>●学級活動の時間に、担任と連携して保健指導を行う。</li><li>●学校保健委員会で、子どもの生活習慣状況を伝え、講師を招聘し、学校三師のご助言等をもとに、子どもと保護者が、規則正しい生活の大切さについて考える機会とした。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ (無) )
参 考 資 料	①げんきもりもりチェックカード ②学校保健委員会 資料

# げんきもりもりチェック



年 氏名 \_\_\_\_\_

今回、特に頑張ることは『メディア時間』です😊

やらなければならないことを後回しにして、メディアに夢中になっていませんか!?

メディアと上手く向き合うために、どのようなことを意識しますか?

チェックすること	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)
起きた時刻 目標( : )	:	:	:	:	:	:	:
朝ごはんを食べた							
朝、歯みがきをした							
家庭学習の時間 目標( 分)	分	分	分	分	分	分	分
メディアの時間 平日目標( 分)	分	分	分	分	分	分	分
休日目標( 分)		分					
寝る30分前にメディアをやめられた							
寝る前に歯みがきをした							
寝た時刻 目標( : )	:	:	:	:	:	:	:
自己評価してみましょう♪ 例)😊 😞、◎ △							
チリハマから							

今回のげんもりのふりかえり

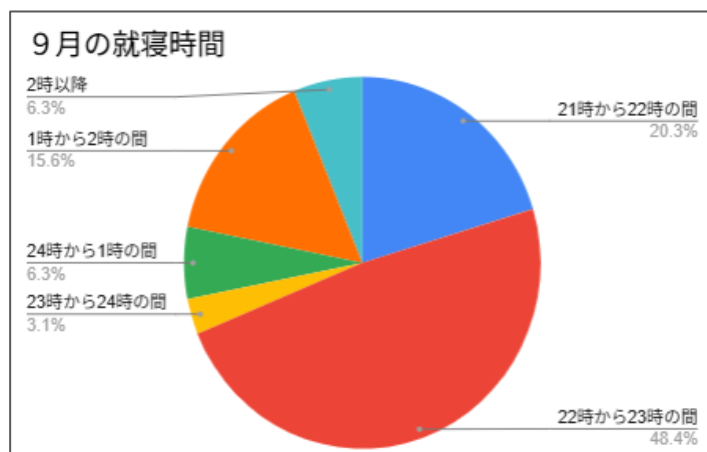
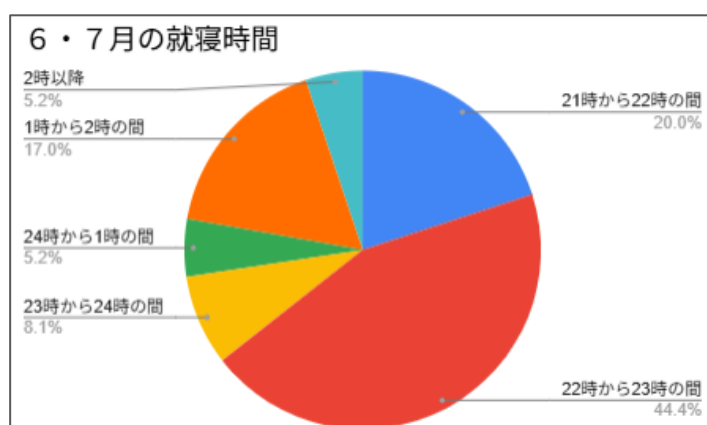
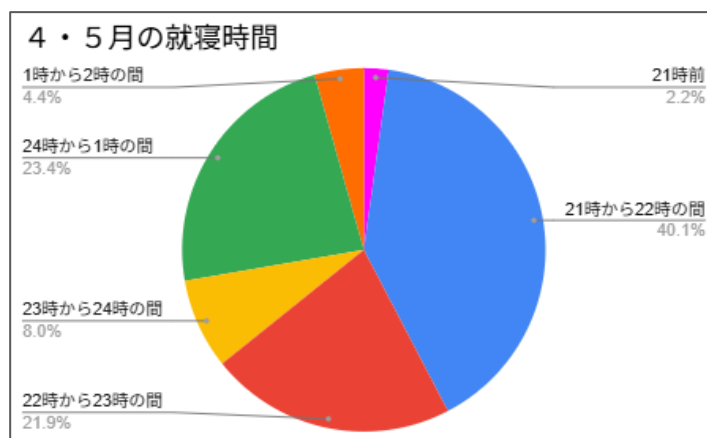


おうちのかたから  
いつもありがとうございます。



## 2. 生徒の睡眠状況について

朝の健康観察より



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、中学生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保するとある。本校生徒は、平均して22時以降に寝ている日が多く、23時以降に寝る日は約35%も占めている。4・5月は22時以降に寝る日は約57%だったのに対し、6月以降は約80%に増加している。また、登校後に「眠たい」「睡眠時間が足りない」「寝るのが遅くなってしまった」という声もよく聞く。このことから、本校生徒は必要な睡眠時間を確保できておらず、自分の睡眠に満足していないと考えられる。

### 3. 今年度の睡眠に関する取組について

#### 1. げんきもりもりチェック

##### げんきもりもりチェック 9月

今日、特に頑張ることは「早寝」です◎  
夏休み中に乱れた生活リズムを整えよう。まずは早く寝ることから【メディア時間も意識しよう】

早く寝るために、どんなことをおこないますか？

チェックすること	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)
起床の時刻 目標( : )	:	:	:	:	:	:	:
朝ごはんを食べた 紙、飲みがきをした							
家庭学習の時間 目標( : 分)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
メディアの時間 平日目標( : 分) 休日目標( : 分)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
寝る30分前にメディアを やめられた							
寝る前に飲みがきをした 目標( : )	:	:	:	:	:	:	:
自己評価してみよう♪ ◎◎ ◎ ◎ △							
テレビから							

今日のげんきもりもりがえり 

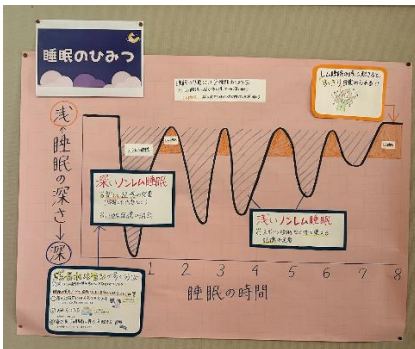
おうちのかたから  
いつもありがとうです。 

5月、7月、9月と実施した。

- げんきもりもりチェックがある1週間は、早寝・早起き・メディアの時間を意識して生活する姿が見られた。
- チェック後、すぐに生活リズムが乱れてしまうことが課題である。
- 前期課程から取り組んでおり、少し慣れが見られる。生徒が主体的に取り組めるよう、改善が必要である。

🌸保護者の皆様、いつもご協力ありがとうございます🌸

#### 2. 保健室前掲示



保健室前に睡眠に関する掲示をしている。

- 生徒たちは立ち止まって見ていた。
- 今後も睡眠に興味を持てる掲示を続けていく。

#### 3. メディアに関する保健指導

9月上旬に、メディアに関する保健指導を行った。  
メディアが睡眠に与える影響を考えた。また、生徒が話し合い、自分たちでメディアに関するルールを決めた。

- 毎週木曜日を「デジタルデトックスデー」とし、普段のメディア使用時間を30分短くすることを心がけることにした。
- 定期的に振り返りを行い、目標を見直していく。

## 4. 学校医・学校薬剤師からのご助言

不眠症とは夜間の不十分な睡眠により日中の生活に悪影響を及ぼしているものと定義されています。

### 睡眠不足が及ぼす影響

#### 身体的

①疲労感、倦怠感 ②頭痛 ③食欲不振、体重増加 ④免疫力低下

#### 精神的

①集中力、注意力の低下 ②意欲の低下 ③イライラ感 ④不安感

#### 将来のリスク

- ①高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や心臓病発症のリスクが増加する。
- ②精神的に不安定になりやすくなる。
- ③日中の眠気、注意力散漫などにより日常生活や仕事、学業に影響を及ぼす。

小中学生の時期に身に付いた生活習慣は、生涯にわたって影響すると思われます。とりわけ睡眠のリズムについてはちょっとしたことで乱れやすく、小中学生の時期の意識付けが将来の健康状態まで左右する可能性もあります。

### 睡眠リズムを整えるには

1. 寝る前は刺激のあるものを食べたり、飲んだりせず、メディアも控えましょう。
2. 布団の中にはメディア機器を持っていかないようにしましょう。
3. 寝る前は自分なりの方法でリラックスして過ごしましょう。
4. 毎日、同じ時間に起きることを心がけましょう。
5. 朝、しっかり日光を浴びましょう。
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣が大切です。
7. よく噛んで食べることも、質の良い睡眠をとるために大切です。

ただし、生活習慣を改善しても、どうしても眠れない場合は、子どもの不眠に用いる薬もありますので、医師に相談しましょう。

朝起きられないのも同様に、生活習慣を改善しても起きるのが難しいようであれば、こちらも専用の薬があるので、医師に相談しましょう。