

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	① メディアコントロールで生活リズムを正しく ② 夏休み生活ビンゴ及び夏休み生活カレンダー
実 施 機 関	加賀市立錦城小学校
対 象	全校児童
期 間	① 令和5年11月6日～12日 ② 令和5年7月21日～8月8日 及び 8月21日～30日
目 的	① メディア機器の使用時間を見直して、寝る時間を早くする。 ② 長期休業中の生活リズムを整える。
内 容	① 各家庭におけるメディアのルールを決め、チャレンジメニューを選択した後、1週間取り組む。 ② 夏休み生活ビンゴ：1日1～2項目選んで実行することで、生活リズムを整える。 夏休み生活カレンダー：1日1項目実行することで、2学期に向けて生活リズムを整える。
地域団体等との連携	( 無 )
参 考 資 料	① メディアコントロールで生活リズムを正しく ② 夏休み生活ビンゴ 及び 夏休み生活カレンダー

# メディアコントロールで生活リズムを正しく!

年 番 名 前

11月6日～11月12日は、電子メディア機器【テレビ(ビデオ)やスマホ(アイパッド)、ゲーム、パソコンなど】に触れる時間を見直して、ねる時間を早くして生活リズムを整えましょう。

(1) わが家のルールをかきます。 ※メディアに関係のあるルールにします。

(2) チャレンジメニューの中から1つえらんで、○をつけます。

- ( ) メディアの使用時間は、平日2時間、土日3時間までにする
- ( ) 布団に入る1時間前は、メディアを使わない
- ( ) 食事中は、スマホ・タブレットを使わない
- ( ) 完全アウトメディア(1日中メディアを使わない)の日を作る



お家の人と相談して  
きめよう!

(3) 1週間アウトメディア+早寝にチャレンジしましょう。

とりくむことができた…○、できなかった…×

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
(1) わが家のルール							
(2) チャレンジメニュー							
22時までにねる							

(4) チャレンジをふいかえいましょう。

あてはまるものに○をつけてください。

- 今回のチャレンジは
- ① かんたんだった
  - ② ちょうどよかった
  - ③ むずかしかった

お家の人からのコメント

※取り組んで良かった点などをお書きください。

学校に出すのは 11月13日(月)です。

# 生活 BINGO !!

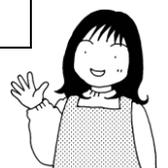
年 組 名 前

～錦城小学校 保健室～

1日1～2つ、チャレンジ!!できたら、日づけを書いて、そのマスに大きくOをつけましょう。

<p>コップ1ぱいの牛乳をのんだ</p>  <p>月 日</p>	<p>だれかに、「ありがとう」を言った</p> <p>ありがとうございます</p>  <p>月 日</p>	<p>おてつだいをした</p>  <p>月 日</p>	<p>朝7時までにおきた</p>  <p>月 日</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>  <p>月 日</p>
<p>よるごはんは、すききらいせず食べた</p>  <p>月 日</p>	<p>つめを切った</p>  <p>月 日</p>	<p>ネット(ゲームも)を使った時間は2時間いない。</p>  <p>月 日</p>	<p>声を出して、わらうことがあった</p>  <p>月 日</p>	<p>外から帰った後、30秒手あらいをした</p>  <p>月 日</p>
<p>朝、昼、ねる前に、はみがきをした</p>  <p>月 日</p>	<p>読書をした</p>  <p>月 日</p>	<p>FREE</p>	<p>ジュースをのまなかった</p>  <p>月 日</p>	<p>のんびり1日をすごすことができた</p>  <p>月 日</p>
<p>うれしいことが、1ついじょうあった</p> <p>わーい!</p>  <p>月 日</p>	<p>ネット(ゲームも)を使った時間は2時間いない。</p>  <p>月 日</p>	<p>朝、昼、夜、3回食事をした</p>  <p>月 日</p>	<p>(学年×10分)+5分、勉強をした</p>  <p>月 日</p>	<p>3分間、はみがきをした</p>  <p>月 日</p>
<p>からだを動かすあそびか、運動をした</p>  <p>月 日</p>	<p>おかしをたべすぎなかった</p>  <p>月 日</p>	<p>かぞくに「おはよう」とあいさつをした</p> <p>おはようございます</p>  <p>月 日</p>	<p>夜ごはんを、よくかんで食べた</p>  <p>月 日</p>	<p>夜10時までになた</p>  <p>月 日</p>

いくつ「BINGO!!」に、なったかな? 8月9日に 学校に持ってきましょう!!



なつやす せいかつ

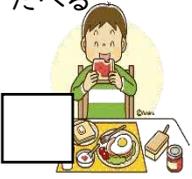
夏休み生活カレンダーに チャレンジ!

8/31(木) 提出

ねん くみ なまえ

年 組 名前

★ できたら、○をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26
	<p>あさ じ 朝7時までに おきる</p> 	<p>おてつだいを 1つする</p> 	<p>あさ じ 朝9時から べんきょう 勉強する</p> 	<p>よる じ 夜9~10時に ねる</p> 	<p>ゲームやネット 動画は、 じかん じかん 2時間以内!</p> 	<p>あさ 朝ごはんを たべる</p> 
27	28	29	30			
<p>にゅうせいひん 乳製品を たべる</p> 	<p>あさ じ 朝7時までに おきる</p> 	<p>ゲームやネット 動画は、 じかん じかん 2時間以内!</p> 	<p>よる じ 夜9~10時に ねる</p> 			

令和5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	加賀市
事 業 名	せいけつ・けんこうしらべ 東っ子 生活チェックカード、 家庭学習がんばり週間-メディア・コントロール
実 施 機 関	加賀市立錦城東小学校
対 象	全学年
期 間	せいけつ・けんこうしらべ…毎週1回 東っ子 生活チェックカード…夏休み・冬休み 家庭学習がんばり週間 (メディア・コントロール) …各学期1回
目 的	子ども達が個々に基本的な生活習慣の目標を立て、それが実践できたかについてカードに記録し、自ら振り返りを行うことにより生活リズムの向上を図る。また、メディア機器の使用時間をコントロールする力を育てる。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「せいけつ・けんこうしらべ」 毎週1回、決まった曜日に衛生検査項目と合わせ「朝ごはん」や「早寝」ができていないかについて調べ、個別の保健指導の実施や、実践が難しい児童については家庭環境など生活背景の把握や保護者との連携を行う。</li> <li>●「生活チェックカード」 長期休業期間中に生活リズムが乱れてしまうのを防ぐため、生活リズムやメディアの使用時間のルールを確認する。長期休業前に各クラスで規則正しい生活リズムを身に付ける工夫や、メディアを使用する時間をコントロールするための工夫など担任とT.Tで養護教諭も入り保健指導をする。保護者向けには啓発のお便りを発行する。</li> <li>●「家庭学習がんばり週間」 望ましい学習習慣を身に付けると同時にメディア・コントロールに取り組む。お便りで結果を周知するとともに、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	





※<sup>もくひょう</sup>目標をたてたら、  
おうちの人にみてもらいましょう。

ひがし こ ふうやす せいかつ  
東っ子 冬休み生活チェックカード

ねん ばん なまえ  
年 番 名前

せいかつ 生活リズムの もくひょう 目標  	はやね： _____ 時 _____ 分までに布団にはいって電気をけします。 (低学年：9時、中学年：9時30分、高学年10時)	はやおき： _____ 時 _____ 分までにおきます。 (7時までには起きよう)	
	あさ 朝ごはん： _____ (例：30回かんで食べる、赤・黄・緑の食品を食べる など)	うんどう / てっだ 運動 / お手伝い： _____ / _____ (例：なわとびを1日5分する、朝散歩をする、お風呂そうじをする、など)	
	メディア・コントロール ★1日 ( _____ 時間 _____ 分) まで ※メディア (テレビ・YouTube・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなど) の使用時間の目安は1日2時間以内です。(日本小児医師会)		

★目のたいそうをする。  
★ねる1時間前にはやめる。 ★30分したら、30秒遠くをみて目を休める。

もくひょうとお  
目標通りがんばることができた日に○をつけよう！

1月9日(火)に学校へ提出してください。

	12/25 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	お正月やすみ	1/4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	8日 (月)	○の数を かこう
はやね (前の日の夜)												
はやおき												
朝ごはん												
メディア コントロール												
運動												
お手伝い												
												ごうばい かず 合計の数

ふりかえりをかきましょう

おうちのひとより(お子さんへのアドバイスや、良い変化を教えてください。)  
※ご協力ありがとうございます！



# 東っ子 家庭学習がんばりカード①



ねん くみ なまえ  
年 組 名前 ( )

がくしゅうじかん じかん もくひょう  
学習時間・メディア時間の目標

1・2年生 20分以上、3年 30分以上、4年 40分以上、5年 50分以上、6年 60分以上

ぜんがくねん じかん へいじつ じかんにない どちろ じかんにない  
全学年 メディア時間 平日1時間以内、土日は2時間以内

しゅくだい おも じかん じかく ときしょ  
宿題が終わって時間があまったひとは、自学をしたり、読書をしたりしましょう。

【できたものに○をつけましょう。】

めあて	日	6/14 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)	19日 (月)	20日 (火)	合計
がくしゅうじかん 学習時間 もくひょう ☆目標  分		分	分	分	分	分	分	分	日
しず ばしょ しゅうちゆう 静かな場所で集中 して取り組んだ。									日
うち ひと い お家の人に言われる 前に、自分から進ん でできた。									日
ていねいな字で書け た。									日
テレビ・ゲーム・ YouTubeなどは、 へいじつ じかんにない 平日1時間以内。 (土日2時間以内)									日
先生のチェック									

<ふりかえり>

(文章で)

<おうちの人から>

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	家庭学習週間 メディアコントロールチャレンジ
実 施 機 関	加賀市立南郷小学校
対 象	全学年
期 間	1～3学期1週間ずつ
目 的	・子どもの規則正しい生活習慣定着のため。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・家庭学習週間に合わせて各学期に1週間ずつ、家庭学習週間と合わせて子どもが保護者と一緒に取り組む。</li><li>・児童は、メディアの使い方について、平日と休日に分けてそれぞれめあてを決める。メディアを使った時間と寝た時刻をカードに記入する。期間内は、担任が毎日チェックし、生活の状況を把握する。</li><li>・家庭学習週間の結果とともに、全体の取り組み状況について保護者にお知らせする。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	メディアコントロールチャレンジシート

# メディアコントロール チャレンジ

★家族や先生といっしょに チャレンジするコースをえらぼう！

※毎日先生に出しましょう

 きかんしゃ 機関車コース	よる <u>夜ごはんのときだけノーメディア</u> ★夜ごはんのときはメディアを見ない・しない コース
 スポーツカー コース	た <u>ごはんを食べるときノーメディア</u> ★朝・昼・夜ごはんのときはメディアを見ない・ しないコース
ふね 船コース	じかんまえ <u>ねる 1時間前からノーメディア</u> ★ねる目標時刻の1時間前からメディアを見ない コース。
 しんかんせん 新幹線コース	にち じかん <u>メディア1日2時間まで</u> ★番組や時間を決めて取り組むコース
 ひこうき 飛行機コース	にち じかん <u>メディア1日1時間まで</u> ★新幹線コースの時間を短くした（レベルアップ した）コース

ひづけ 日づけ	メディア じかん 時間	コース 平日( ) 休日( )	ね 寝たじこく 目標 ( : )	せんせい 先生の チェック
11/24 (金)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	
11/25 (土)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	
11/26 (日)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	
11/27 (月)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	
11/28 (火)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	
11/29 (水)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	
11/30 (木)	じかん ぶん分 時間 分	☺	:	

※メディア：テレビ・ゲーム機・パソコン・タブレット・スマートフォン

令和5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	加賀市
事 業 名	① すこやかカード ②すいみん玉入れ大会 ③ 学校保健委員会 「自分たちの睡眠について考えよう」
実 施 機 関	加賀市立片山津小学校
対 象	① ②全学年 ③4, 5, 6年
期 間	毎週月曜日/夏休み後/2月上旬
目 的	自分の普段の生活を振り返り、生活リズムを整えて元気に学校生活を送ることができるようになることを目指す。
内 容	<p>●毎週月曜日に食事・睡眠・清潔等のチェック項目を確認し、自身の健康に関する項目を振り返り、1週間元気に学校生活を送れるように取り組む。</p> <p>●夏休み明けに学校生活のリズムへ戻せるよう、早寝・早起きに取り組み(低学年9時間、高学年8時間以上睡眠をとる)集計結果を運動会の団で競う。</p> <p>●全校児童対象の睡眠アンケートを実施し、児童保健委員会により結果の集約・分析と発表を行い睡眠の必要性を学ぶ。その後グループワークを行い、教員・保護者・学校医とともに普段の生活リズムを振り返る。</p>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 )
参 考 資 料	すこやかカード ほけんだより刊行

# 睡眠調査票

毎日わすれずに記入してね 



\_\_\_\_年 名前\_\_\_\_\_

- 寝ている時間を黒えんぴつで  
ていねいにぬりつぶす。
- 途中で目が覚めたときはその間  
をぬらない。
- 昼寝をしたときも黒くぬりつぶす。

朝ごはんを食べた ↓  
自分で起きた ↓  
キ、スッキリしている ↓

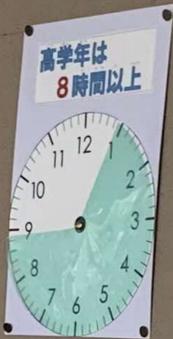
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
1月 12日 金曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13日 土曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14日 日曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15日 月曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16日 火曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17日 水曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18日 木曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19日 金曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20日 土曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21日 日曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22日 月曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23日 火曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24日 水曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25日 木曜																											<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

す て き だ ね

すいみんたまいれ大会

ねた人はたまいれシールをはりましょう!

4,5,6年生は8時間



1,2,3年生は9時間

3年白 3年赤

4年白 4年赤

5年白 5年赤

6年白

6年赤

給食ニュース

### 生活リズムをととのえよう

生活習慣を見直して生活リズムをととのえよう

自分でできる! シリーズ

- 早起きをして朝の光を浴びている
- 朝ごはんを毎日食べている
- 昼間に運動をしている

生活リズムをととのえるには

睡眠

食事

運動

生活リズムをととのえるには、規則正しい生活を送ることが大切です。朝早く起き、朝の光を浴び、朝食を食べ、昼間に運動をし、夜は早く寝ることで、生活リズムをととのえましょう。

5. いくつできているかな

すばらしい! 生活リズムをととのえています。この生活を続けて、元気に毎日過ごしましょう。

できていることは、これからもできるように、できていることは、できるように取り組みましょう。

4-2 歳 歳 歳

1-0 歳 歳

眠くて集中力が続かない、心身の調子が悪いなどの問題が起こっていませんか? 今すぐできることから取り組みましょう。

生活リズムをととのえるには

睡眠

食事

運動

生活リズムをととのえるには、規則正しい生活を送ることが大切です。朝早く起き、朝の光を浴び、朝食を食べ、昼間に運動をし、夜は早く寝ることで、生活リズムをととのえましょう。

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	元気アップ週間
実 施 機 関	加賀市立東谷口小学校
対 象	全学年
期 間	学期に1回
目 的	規則正しい生活を意識づける。家庭と連携し問題の改善を図る。
内 容	<p>元気アップカードを用いて、児童が保護者と一緒に早寝・早起き・朝ごはん・メディアの利用時間やきまりについて話し合い、目標を決める。</p> <p>目標を達成できるように、元気アップカードを通して保護者と連携し、規則正しい生活を習慣づける。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	

# げんきアップだより 2023 東谷口小

## ゲームやインターネットの決まりを守って きそく正しい生活をしていきますか？

ゲームやインターネットを長い時間して、睡眠がしっかりとれず、体調をくずしてしまったり、授業中ボーッとしてしまったことはありませんか？

今年度も、おうちの人と一緒にゲームやインターネットの日頃の使い方を話し合い、時間やきまりを決めましょう。  
毎日、長い時間している人は、少しでも減らせるように、目標を立てましょう。



6月22日(木)～6月28日(水)

★正しい生活リズムを身につけるために、  
目標を決めましょう。

### ☆ゲームやインターネットの約束☆

時間以外でも、おうちの人と約束をきめましょう。  
(ゲームやインターネットをしない人はテレビの約束)

### おうちのかたへ

カードの裏面を参考に、起きる時刻・寝る時刻・ゲームやインターネットの時間やきまりを、お子さんと日頃の生活リズムを見直し、相談して決めてください。正しい生活リズムを身につけることができるよう、ご協力をよろしくお願いします。

### ☆今回のプラス1は、手洗い・ハンカチです。

感染症や食中毒予防のため、せっけんでしっかり洗いましょう。  
ハンカチは自由服の日も忘れずに！清潔なものに毎日交換しましょう！



例) 食事の後はしない。  
ゲームをしない日をきめる。(○曜日はしない)  
インターネットは家族のいる部屋です。

① 起きる時間・ねる時間、インターネットやゲームのきまりを決めよう！  
6月21日(水)までに提出してね。

② 1週間、目標たっせいにむけてチャレンジ！  
毎日 わすれずにチェックして持ってきてましょ。



	自分の もくひょう	6/22 (木)	6/23 (金)	6/24 (土)	6/25 (日)	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	○の数
はやおき 	： までに 起きる	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	
あさごはん 	しっかり食べた○ 少し食べた△ 食べなかった×								
はやね 	： までに ねる	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	
インターネット (ユーチューブ)	平日 分 休日 分まで	分	分	分	分	分	分	分	
ゲーム	平日 分 休日 分まで	分	分	分	分	分	分	分	
手洗い (盥洗 後・外から帰った後)	せっけんでいねいに 洗えた○できなかった×								
清潔なハンカチ	持ってきた○忘れた×								

ふりかえり

おうちの方から ひとことおねがいます。

箱の先生のサイン



③ ○の数 と ふりかえり を書いて、6/29(木)に学校へ出しましょう！

☆ふりかえり・・・かんばつたこと、つきかんばつりたいことなどをかきます。

☆アラブ1 (その時期に、かんばつてほしいこと。)

毎日している人は、1週間に一度はしない日をつくりましょう。  
 ○でもインターネットとゲームをした時間をかきます。

☆インターネット (ユチュフなど)・ゲームのじかん  
 おうちの人ときめたきまりをまねたら、まねなかつたら×をつけます。

☆はやね  
 決めた時間までにねたら、○をつけます。  
 遅くなつてしまったときは、( )のなかにじさいにねた時間をかきます。

☆あさごはん  
 あさごはんを食べたら、食べたなら×をつけます。

(例)  
 おそくなってしまったときは、( )の中にじさいにおきた時間をかきます。  
 決めた時間、または、それより前におきられたら、○をつけます。

☆はやね

### ○チェックのしかた

3. 目標が書けたら、一度、先生に見せます。

2. "インターネット(ユチュフ)・ゲームのきまり"は、かならずおうちの人とそだんして決めましょう。

1. "早ね"の目標は、1~3年生は9時ごろに、4~6年生は10時より前にしましょう。

### ○目標を決めるときの手り

おうちの方も  
 ご協力を  
 お願ひいたします。



※インターネット・ゲームの使用について、加賀市では  
 21時以降は使用しないようにという運動がされています！

できなかったとき

できたとき

# げんきアップカード



ねん なまえ  
 年・名前

令和5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	加賀市
事 業 名	元気アップカードで生活リズムチェック
実 施 機 関	加賀市立金明小学校
対 象	全校児童
期 間	長期休業中及び長期休業後1週間
目 的	生活リズムについてセルフチェックを行い、健康的な生活リズムを 実践するために、どのように工夫したらよいかを自ら考え、実践する 力を育てる。
内 容	<p>・ゴールデンウィークや夏休み、冬休みなどの長期休業中及び長期休養 後に1週間、元気アップカードをつけ、改善点をセルフチェックする。</p> <p>【項目】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・早寝早起き (就寝目標時間…1～3年：21時30分、4～6年：22時)</li><li>・朝ごはんを食べたか</li><li>・就寝前に歯みがきをしたか</li><li>・ゲームやインターネットなどのメディアの使用ルール、使用時間 を相談し決める。</li></ul> <p>・実施結果を個別に集約し、個人宛のシートを用いて情報を還元する。 ・担任に情報を還元し、必要に応じて保健指導を実施する。 ・学校保健委員会では、保護者宛のアンケート結果と児童の元気アップ カードの実施結果を比較し、課題を考える場とする。</p>
地域団体等 との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> )
参 考 資 料	なし

# 金明っ子 元気アップカード

令和5年度 冬休み号

ねん ばん なまえ  
年 番 名前

● 体も心も元気にすごすために、「冬休み中の生活リズム」や「メディアのルール（インターネットの利用やテレビ、ゲームの時間、使うときのやくそくなど）」「お手伝い」など、1日の生活リズム、過ごし方を考え記入しましょう。

おきる時間、ねる時間  
勉強の時間  
メディア（テレビやゲーム、インターネット）の時間

- ・ 食事の時間
- ・ 運動の時間

がっこう とき おな <b>学校がある時と同じように、健康的な生活リズムとなるようにしましょう！</b>	あさ	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	よる
	朝																		夜

●めあて…とくにがんばること、じぶんでくふうすること																			
がつ にち <b>1月9日(火)にこのカードを学校へ提出しましょう！</b>		12月								1月								○の 合計の 数	
		23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)		8日 (月)
1	あさ じ ぶん 朝 時 分まで起きた。									/	/								
2	いち しょく た 1日3食、バランスよく食べた。																		
3	おうちで決めたメディアのルールを守った。	おうちで決めたメディアのルール																	
4	よる ば 夜、ていねいに歯をみがいた。																		
5	よる じ ぶん 夜、 時 分までに寝た。	★めやすの時間…【1～3年】夜9時 【4～6年】夜10時 早く寝るために自分で工夫できることを考えましょう！																	
おうちの かた か 方に書いて もらってね	おうちの方から子ども達へ <b>はげましのサイン</b> 最後の日に… <b>★お子様へごほうびポイント！</b>	お子様の様子を見て、「がんばっていたな！」「自分なりにくふうしていたな！」と感じただけ色をぬっていただければと思います。ご協力をよろしくお願いします。												☆	☆	☆	☆	☆	☆
●ふりかえり… きがついたこと、かんそう																			

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	みだしなみ・せいかつチェック
実 施 機 関	加賀市立湖北小学校
対 象	全学年
期 間	毎週火曜日
目 的	自身の生活リズムの自覚と向上
内 容	●自分で就寝時間、起床時間を設定し、週1回繰り返している。
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	みだしなみ・せいかつチェック

事 業 名	ノーゲームデー
実 施 機 関	加賀市立湖北小学校
対 象	全学年
期 間	毎月1回 23日
目 的	落ち着きのある生活の向上
内 容	●「読書の日」と「ノーゲームデー」を設定し、ゲームをせずに読書をするよう呼び掛けている。
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	なし

事業名	メディアげんまんカード
実施機関	加賀市立湖北小学校
対象	全学年（親子）
期間	学期に1回 1週間
目的	メディアの利用時間について親子で考え、生活リズムの向上を図る。
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メディアの利用について親子で話し合い、時間や約束などを決める。1週間程度の期間を設定し、チェックする。</li> <li>●PTAの学年委員会と協力して実施。集計した結果をお便りで周知するとともに、継続して約束を守れるように勧める。</li> </ul>
地域団体等との連携	( <input checked="" type="checkbox"/> ・ 無 ) PTA 学年委員会
参考資料	メディアげんまんカード

事業名	生活振り返り大作戦
実施機関	加賀市立湖北小学校
対象	全学年
期間	毎月1回 月末
目的	自身の生活リズムの自覚と向上
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Google フォームを使用し、規則正しい生活やメディアのルールを守れているか確認する。</li> <li>●集計を廊下に掲示し、生活リズムが向上するよう意識させる。</li> </ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input type="checkbox"/> )
参考資料	なし



# メディアげんまんカード (12月) (報) 高学年編

湖北小学校 年 名前

湖北小学校では、子どもたちに基本的な生活習慣を身につけさせるために、今年度は「メディアげんまんカード」に取り組めます。「メディアの決まり」は、お家で話し合っ決めてみましょう。メディアとの付き合い方を考える週間になるといいですね

※メディアとはYouTube・スイッチ・Ipad・DS・ゲーム機器・インターネット・スマホ等を指します。

☆できたら○、できなかったら△をつけましょう。

日	曜	早寝	メディアげんまん			
			目標の時間	時間 ○△	△の人だけ記入 実際にやった時間	約束 ○△
6	水		( ) 時間 または 分			
7	木		( ) 時間 または 分			
8	金		( ) 時間 または 分			
9	土		( ) 時間 または 分			
10	日		( ) 時間 または 分			
11	月		( ) 時間 または 分			
12	火		( ) 時間 または 分			
○の数			時間か分に○をつけましょう			

<お願いします>

(1) 早寝は【低学年：9時 高学年：10時】をめやすに、○△をつけましょう。

(2) 「メディアげんまん」について

① 時間を決めましょう

- ・習い事などご家庭の事情もあると思いますので、毎日同じ時間でもいいですし、曜日によって時間を変えていただいても構いません。ご家庭で話し合っ一日の合計時間を決め、守れるようにしましょう。

裏面もご覧下さい。



② 約束を決めましょう。

- ・時間以外の約束（例えば宿題が終わってからする、寝るときは居間においておくなど）メディアに関する約束をご家庭で決めてください。

(約束)

※ふりかえりをしましょう。

子どものふりかえり

<やってみての感想・気づいたことなど>

<これから活かしていきたいこと>

おうちの人から一言

※12月13日（水）に学校に提出しましょう。

取組が終わっても続けられるよう、意識していきましょう。



令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	① げんきあっぷカード ②家庭学習がんばり週間「パワーアップカード」 ③せいけつしらべ
実 施 機 関	加賀市立動橋小学校
対 象	全学年
期 間	①ゴールデンウィーク明けと夏休み明け ③毎週月曜日 ②年間5回(5・6・10・11・2月)各1週間
目 的	児童の基本的な生活習慣をカードに記録することで自ら振り返りを行うことにより、生活習慣の向上を図り意識向上、改善を目指す。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「げんきあっぷカード」を用いて、早寝・早起き・朝ごはん・メディアの使用時間について児童が毎朝または、帰りに自分でチェックする。</li> <li>● 「げんきあっぷカード」と併せて、規則正しい生活リズムを家庭で意識してもらえるように保健だよりでお知らせし、配布する。</li> <li>● カード実施期間が終わった後集計を行い、保健室前に結果を貼りだし周知するとともに、保健だよりで家庭にも結果をお知らせし、規則正しい生活を継続していけるように呼びかける。</li> <li>● 校区の中学校のテスト週間に合わせて学習や生活態度に関する10個の項目を1週間チェックしていく「家庭学習パワーアップカード」を配布し、学習習慣と学習態度に関する啓発を行う。</li> <li>● 「せいけつしらべ」を用いて寝る時刻・起きる時刻・朝ごはん・身だしなみについて児童が自分でチェックする。</li> <li>● 学期ごとに振り返りを行い、規則正しい生活を意識できるように働きかける。</li> </ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参 考 資 料	①げんきあっぷカード ②家庭学習パワーアップカード ③せいけつしらべ



# げんきあっぷカード

高学年

- ・できた日は○、できなかった日は×をつけましょう。
- ・できなかったら、次の日はできるようにしましょう。

( )年( )組( )番 名前

5月8日(月)～ 5月12日(金)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	○の数
㊦【6時30分】 までにおきる						
㊦【9時以降】ゲーム ネットをしなかった						
㊦【10時】 までにおる						
㊦【朝ごはん】 を食べる						



# げんきあっぷカード

低学年

- ・できた日は○、できなかった日は×をつけましょう。
- ・できなかったら、次の日はできるようにしましょう。

( )年( )<sup>くみ</sup>組( )<sup>ばん</sup>番 名前

5月8日(月)～ 5月12日(金)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	○の数 <sup>かず</sup>
㊦【6時30分】 までにおきる						
㊦【8時以降】ゲーム ・ネットをしなかった						
㊦【9時】 までにおる						
㊦【朝ごはん】 をたべる						

# 6年：家庭学習パワーアップカード

めやすの時間 60分		60分以上学習した	決まった場所でした	道具を全部そろえてから始めた	テレビを消して勉強した	おしゃべりをしないで勉強した (質問はのぞく)	宿題以外の学習(自学など)をした	勉強したものをランドセルにすぐに入れた	お家の人と今日の出来事や ニュースについて話し合った	本や新聞を読んだ	午後9時以降ゲーム・ネットなどしなかった	点数(10点満点)	保護者チェック	担任チェック
5月23日	火											点		
5月24日	水											点		
5月25日	木											点		
5月26日	金											点		
5月27日	土											点		
5月28日	日											点		

ふりかえり(取り組んでみて感じたことを書きましょう。)

お家の人から一言



# せいけつしらべ

年 組 番 なまえ

しらべること しらべる日	つめ	ハンカチ	はなかみ	かおあらい	ねたじこく ( )時( )分	おきたじこく ( )時( )分	〇の数
4月12日							
4月19日							
4月26日							
5月10日							
5月17日							
5月24日							
5月31日							
6月7日							
6月14日							
6月21日							
6月28日							
7月5日							
〇の合計							

- ・×がついたときは、つぎの日には、〇になるようにしましょう。
- ・1学期のせいけつしらべをふりかえて思ったことをかきましょう。

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	学校保健委員会
実 施 機 関	加賀市立山代小学校
対 象	5年児童・保護者
期 間	令和5年11月2日(木)
目 的	自分のゲームやメディアとのつきあい方を見直し、よりよい生活になるよう改善する。
内 容	① 私たちのゲーム・メディアとのつきあい方(児童保健委員会) ② 「見直そう ゲーム・メディアとのつきあい方」(講師:河南小北市康徳校長) ③ 助言(松下重人学校医) ④ 校長先生よりお話
地域団体等との連携	( <input checked="" type="radio"/> 有 ) ・ 無 ) PTA 家庭教育委員
参 考 資 料	学校保健委員会だより

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	生活リズムチェック
実 施 機 関	加賀市立庄小学校
対 象	全学年
期 間	毎学期、夏休み、冬休み
目 的	児童が生活習慣をカードに記録して、自ら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>●「生活リズムチェックカード」を用いて、児童が保護者と一緒に早寝・早起き・朝ごはん・メディアの使用時間・就寝前の過ごし方についてチェックする。</li> <li>●就寝1時間前にはメディアの使用を止めることができるために、家庭内で就寝前の過ごし方について話し合いができるよう、コドモン等の保護者連絡で周知する。</li> <li>●生活リズムチェックカードを集計し、保健だよりや学校保健委員会等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。</li> <li>●学校保健委員会を通して、児童や保護者に対して規則正しい生活習慣の啓発に努める。</li> </ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参 考 資 料	①生活リズムチェックカード

せいかつ

# 生活リズムをチェックしよう！11月



( ) 年 名前 ( )

☆ 2学期最後まで元気にのりきるために、規則正しい生活をおくろう！

しょうごの寝る時刻 → 1・2年生は9時までに、3・4年生は9時半までに、5・6年生は10時までにねましょう！

もくひょうじかん <b>目標時間</b>	<input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分 <b>までにねる！</b> <small>(ふとんにはいる)</small>
☆ <b>ねる1時間前</b> にすることをきめよう！ <small>(おうちの人ときめよう)</small>	<small>れい</small> 例) メディアを使わずゆったりすごす、かぞくとお話しする など

チャレンジする日	起きた時間	寝た時間	あさ朝ごはん <small>○たべた ●たべなかった</small>	ネット動画 ゲーム・ テレビ <small>(ニュース以外 (スマホを含む))</small>	ねる1時間前に きめたことを まもれた <small>○できた ●できなかった</small>
<small>れい</small> 例	6時 30分	9時 00分	○	45分	○
11月10日(金)	時 分	時 分		分	
11月11日(土)	時 分	時 分		分	
11月12日(日)	時 分	時 分		分	
11月13日(月)	時 分	時 分		分	
11月14日(火)	時 分	時 分		分	
11月15日(水)	時 分	時 分		分	
11月16日(木)	時 分	時 分		分	

【じぶんの生活をふりかえり、あてはまるものに○をつけましょう】

自分の生活リズムは・・・ とってもよい ・ まあまあよい ・ あまりよくない ・ よくない

【かんそうやふりかえりをかきましよう】

生活リズムを整えて、2学期さいごまでがんばるぞ！



令和5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	加賀市
-------	-----

事業名	元気もりもりプロジェクト
実施機関	加賀市立勅使小学校
対 象	全学年
期 間	各学期に1回実施（実施期間は1週間）
目 的	児童が自分自身のメディア利用の実態を知り、メディアコントロールに取り組むメリットを踏まえた上で目標を設定し、課題意識を持って改善しようとする自己調整力を育成し、計画力向上を目指す。
内 容	<p>①メディア利用のデータを蓄積する。 各自がGoogleフォームでメディアを遊びと勉強に使った時間を入力する。</p> <p>②データを可視化し客観的に実態を把握する。 自動でグラフ化されるデータを見て、気づいたことを書く。</p> <p>③課題を明確にし、めあてを設定する。 個人カードでめあてが達成できたか保護者と一緒にチェックする。</p> <p>④取組を振り返り、より良い生活習慣への自己調整力を育成する。 めあての適否、メディアコントロールによる日常生活の変化を振り返る。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参考資料	Googleフォーム、もりプロ第2弾カード、もりプロだより①

れいわ ねんど  
令和5年度

げんき

# 元気もりもりプロジェクト 第2弾

だい だん

今年は自分のメディアの時間を知り、自分で自分の生活をよくできる力をつけよう！

( )年 ( )番 名前( )

## 気づき

入力したデータを見たり、第1弾のデータと比べたりして気づいたことを書こう。

例…自分が思っていた以上に、ゲームの時間が長かった。

第1弾のあとしばらく意識していたが、夏休みの生活でYouTubeの時間がふえてしまった。

## めあて

メディアコントロールのめあてを書こう。

例…ゲームは30分まで。

テレビやYouTubeはねる30分前にはやめる。

めあてを守れると、

どんないいことがあるか考えよう。  
(裏面のふりかえりを参考に書いてみよう。)

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
めあては守れましたか？ できた:○ できなかった:×					
おうちの人サイン					
担任サイン					

提出日:9月19日(火)

## ふりかえり

どんないいことがあったかふりかえろう。

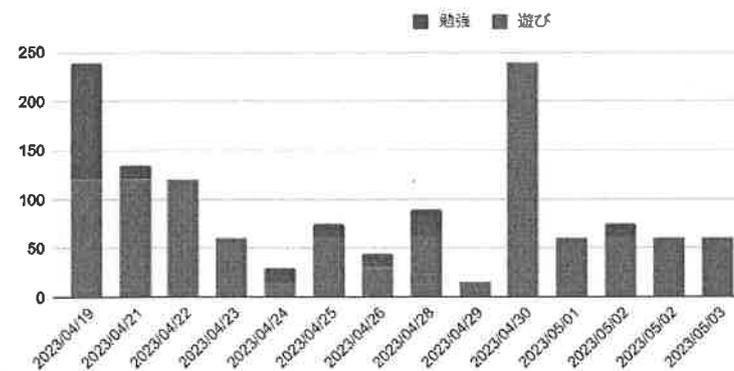
おうちの人から

# ほけんだより

勅使小学校  
もりプロ号①  
R5.9.1

今年の元気もりもりプロジェクトは、自分のメディアの時間を知り、自分で自分の生活をよくできる力をつけることを目標に取り組んでいます。もりプロ第1弾の結果をお知らせします。おうちの人と一緒に読みましょう。

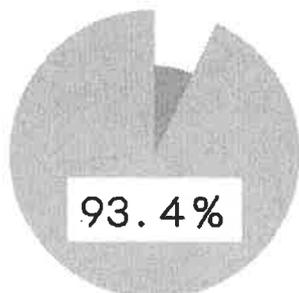
実施前に、メディアを「勉強」と「遊び」に使った時間を入力し、普段のメディア利用の実態を記録しました。グラフ化されるデータを見て、どんな特徴があるか気づいたことをもとにメディアコントロールのめあてを決めています。



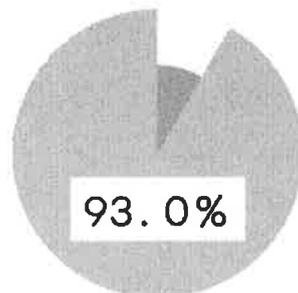
みなさんの気づきから、  
このような言葉が出てきました。



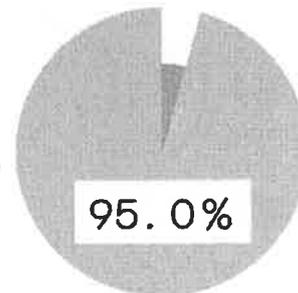
## 第1弾 メディアコントロールのめあて達成率



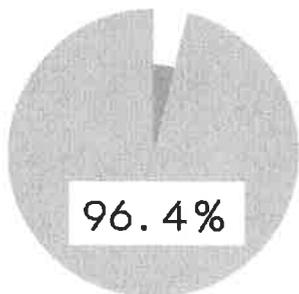
1年生



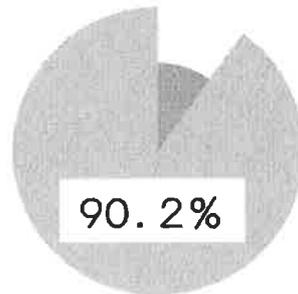
2年生



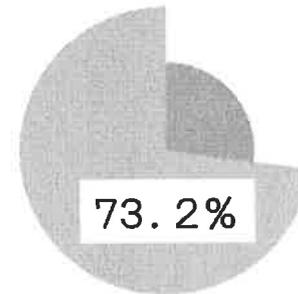
3年生



4年生



5年生



6年生

1～5年生は9割以上達成できていました。6年生は時間を守ってメディアをやめることができていない人が多いようです。夏休みは、メディア利用の実態がどのように変化したでしょうか？第2弾の前にもメディアの時間を入力するので、データを見て、今の自分のメディアの使い方に合っためあてを立てるようにしましょう。

# もりプロ毎日の記録（4～6年）

アカウントを切り替える



\* 必須の質問です

何日の記録ですか\*

日付

年/月/日

【遊び】タブレット、スマートフォン、パソコン、テレビ、ゲーム機を遊びに使った時間を教えてください。

- 0分
- 1分～15分
- 15分～30分
- 30分～1時間
- 1時間～2時間
- 2時間～3時間
- 3時間～4時間
- 4時間以上

【勉強】タブレット、スマートフォン、パソコン、テレビ、ゲーム機を勉強に使った時間を教えてください。

- 0分
- 1分～15分
- 15分～30分
- 30分～1時間
- 1時間～2時間
- 2時間～3時間
- 3時間～4時間
- 4時間以上

メモ（何で遊んだ、どんな勉強した、習い事などあれば）

回答を入力

送信

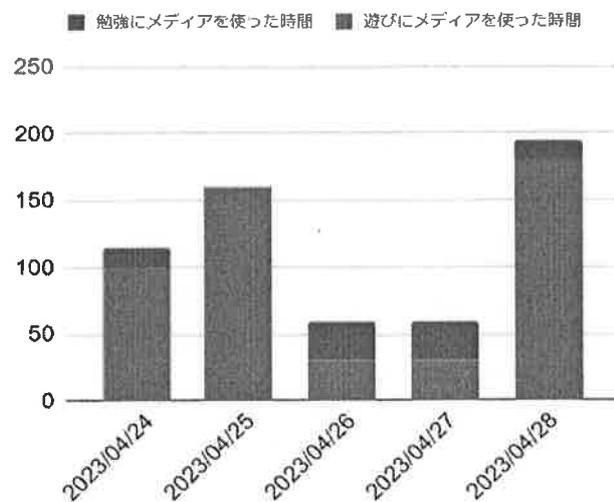
フォームをクリア

Google フォームでパスワードを送信しないでください。

このフォームは 加賀市教育委員会 内部で作成されました。 [不正行為の報告](#)

Google フォーム

遊びにメディアを使った時間 と 勉強にメディアを使った時間



## メディア★アンケートの結果

Q1. 家ではだん、どのようなメディア機器を使っていますか？（いくつでも）

**1位 テレビ 2位 ゲーム機 3位 家族のスマートフォン**

どの学年も1位は「テレビ」でした。1・2年生は「ゲーム機」と答えた人が多いですが、3年生以上になると、「家族のスマートフォン」と答えた人が多く、3年生頃からスマートフォンを使い始める人が多いようです。

Q2. Q1の機器を使って、よくすることはどれですか？（いくつでも）

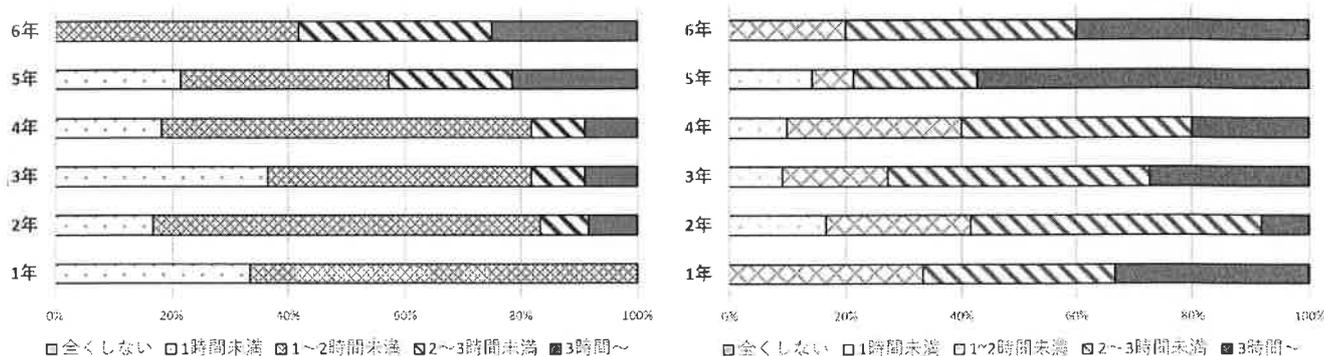
**1位 You Tube 2位 テレビ番組 3位 ゲーム**



Q3. どれくらいの時間、メディア機器を使いますか？

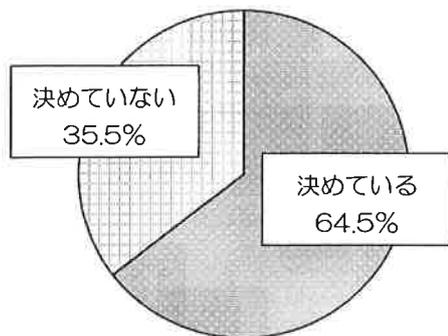
平日（学習以外で）

休日（学習以外で）



平日は、どの学年も「1～2時間」と答えた人が最も多いです。5・6年生は「3時間～」と答えた人が約4人に1人いて、約半分の人が2時間以上メディアを使用しているようです。休日は、「2～3時間」と答えた人が最も多く、「3時間～」と答えた人も同じくらいいました。5年生は半分以上の人が「3時間～」という結果でした。平日休日ともに、学習でメディア機器を使用するのは「1時間未満」が最も多く、ほとんどの人が学習よりも娯楽目的で使用しています。

Q4. 家で（家族と）メディアに関するルールは決めていますか？



ルールを決めている家庭が特に多かったのは、2年生で83%でした。昨年度より決めている家庭が増えていました。

**こんなルールがあります！！**

- 19時30分になったら見ない。（1年）
- 30分見たら休憩して、また30分見ることができる。  
1日に30分を2回まで。（2年）
- 平日はスイッチをしない。（5年）



第2弾は9月11日（月）～15日（金）です。メディアコントロールのめあてを守ることができると、どんないいことがあるかを考えながら取り組みます。メディアコントロールをする自分なりのメリットに気づけるとすばらしいですね。

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	げんきアップカード
実 施 機 関	加賀市立河南小学校
対 象	全学年
期 間	9月と11月
目 的	カードに自分の目標を記載し取り組むことで、良い生活リズムを意識できるようにする。
内 容	<p>・夏休み明けに、養護教諭が生活リズムに関する保健指導を全学年に行う。保健指導の中で、「げんきアップカード」で取り組む生活目標を決めてもらう。（メディアに関して1つ、早寝早起・食事・運動などから1つ。）</p> <p>「げんきアップカード」を用いて、生活目標の達成度や自分の心身の状態について振り返る。</p> <p>・11月の学校保健委員会で、児童委員会がメディアの使い方と生活リズムについての発表を行う。学校保健委員会後に「げんきアップカード」に取り組む。</p> <p>・「げんきアップカード」と併せて、生活リズムに関する保健だよりを発行。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	①げんきアップカード ②保健だより



# げんきアップカード



## 9月

年 名前: \_\_\_\_\_

とりくむこと	例	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)
① (メディアについて)	○							
②	×							
 体のようす 	○							
 心のようす 	×							

### ふりかえりアンケート

- ①健康けんこうにすぐすために意識いしきして生活せいかつすることができましたか。 1. よくできた 2. だいたいできた 3. あまりできなかった 4. できなかった
- ②健康けんこうにすぐすために意識いしきできたことは何なんですか。当てはまるものすべてに○をつけてください。
1. 早ね早起き 2. 運動 3. メディアルールを守る 4. 朝ごはんを食べる 5. バランスよく食べる 6. 歯みがき 7. その他( )

### かんそう

# ほけんだより10月

2023年9月28日  
加賀市立河南小学校  
保健室

## 2学期も元気いっぱい

↓健康委員会が元気にすごすポイントについて劇をしました！



2学期がはじまって、1ヶ月。  
夏休み気分から、運動会練習や勉強モードに切りかえてがんばる様子が見られます。  
みなさんの元気な顔を見て、私も元気をもらっています(\*^^\*)

## げんきアップカードにとりくみました！



身体計測のときに健康な生活についての話をし、そのあと『げんきアップカード』にとりくみました！

“ゲームを1時間したら1時間休む！”

“出されたごはんは全部食べる！”

“休み時間は運動場を走る！”など

すてきなとりくみをしている人がたくさんいました(\*ノωノ)

## みんなのふりかえりを紹介

テレビとゲームは8時半までにします。(1年 大幸さん)

まいにちげんき毎日元気いっぱい、体と心のようすもいいです。(4年 下口さん)

心も体もすっきりしたのでよかったです。言われた時だけでなく、毎日続けたいです。(3年 杉田さん)

朝元気におきました。(2年 新家さん)

げんきアップカード 9月 6年 名前: 中村 隼

とりにくこと	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
①(メディアについて) 布団の中でスマホは使わない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
② 9時までには寝る	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
③ 体のようす	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
④ 心のようす	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○

①メディアアンケート  
①健康にすごすために意識して生活することができました。 1.よくできた 2.したいけど 3.あまりできなかった 4.できなかった  
②健康にすごすために意識できたことはありますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。  
1. 早ね早起き 2. 運動 3. メディアルールを守る 4. 朝ごはんを食べる 5. バランスよく食べる 6. 遊びがき 7. その他( )

かんそう  
9時までには寝るをがんばりたいです  
このカードを見て、意識はかたまりました

このままこれを続けられたらいいなと思います。(4年 喜多さん)

げんきアップカードをするまでは△だらけだったと思うので、してよかったです。(6年 金城さん)

すごくいい日になったし楽しかったです。(3年 前畑さん)

ゲームをしていた時は体が疲れて目が痛かったので、なるべく外で遊ぶと思います。(6年 葛場さん)

メディアルールや運動を意識すると寝起きがよくなったし、1日元気で過ごせました。(5年 畑さん)

げんきアップカードにとりくんで体がいい感じになりました。(2年 井上さん)

令和5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	加賀市
事 業 名	① 学校保健委員会 ② えいせい検査
実 施 機 関	加賀市立山中小学校
対 象	全校児童
期 間	① 年に一度 ② 週1回
目 的	① 全校みんなが睡眠について考え、自分の睡眠と比べながらよりよい睡眠について考え、実践できるようにする。 ② 基本的な生活ができていないか週に1回確認することで、できていない所を意識して改善できるようにする。
内 容	① ・児童集会時に保健委員会の子たちが睡眠についてのクイズ・発表（成長ホルモンは出やすい時間がある、ゲームなどで出るブルーライトは睡眠の質を悪くするなど）を行う。 ・保護者に YouTube で限定配信し、自宅でも睡眠について考えてもらう機会を作る。  ② ・週に1度、「ハンカチ・ティッシュを持っているか、爪は短いか、顔洗いはできたか、夜歯磨きと朝歯磨きはできたか、歯ブラシは毛先が開いていないか」を確認する。  ・子どもが1学期ごとに振り返りを行い、意識して改善できるようにする。
連 携	( 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 )
参 考 資 料	① なし ② えいせいけんさ用紙

# 学校保健委員会だより

山代小学校  
2023.11

## ねんせい がっこうほけんいいんかい おこな 5年生が学校保健委員会を行いました!



日時：11月2日（木）5限目

テーマ：「見直そう ゲーム・メディアとのつきあい方」

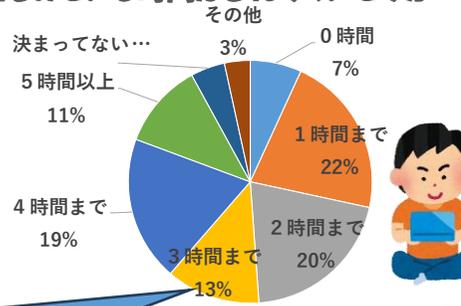
めあて：自分のゲームやメディアとのつきあい方を見直し、よりよい生活になるように改善しよう!

- ながれ：①わたしたちのゲーム・メディアとのつきあい方【児童保健委員会より】  
②「見直そう ゲーム・メディアとのつきあい方」【河南小 北市康徳校長】  
③助言 【松下重人学校医】  
④校長先生よりお話



## ①わたしたちのゲーム・メディアとのつきあい方

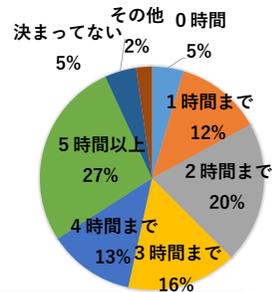
平日にゲームやSNSをしたり、ネット動画をみている時間はどれくらいですか？



平日でも半分ぐらいの人が3時間以上ゲームやネットに時間を使っていることが分かります。

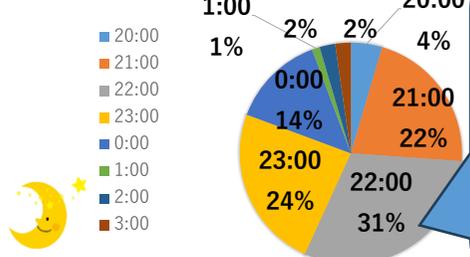
休日にゲームやSNSをしたり、ネット動画をみている時間はどれくらいですか？

(5年生アンケートの結果より)



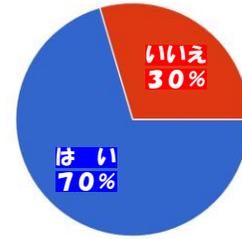
半分以上の人が、4時間以上ゲームやネットに時間を使っていることが分かります。

休日に寝る時間

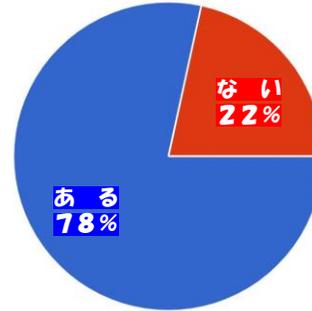


休日の寝る時間は、10時までに57%の人が寝ていました。43%の人はそれ以降に寝ていました。平日よりも10時までに寝ている人の数が減っていることが分かりました。

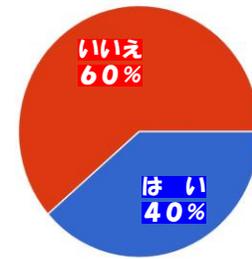
授業中ねむたくなることはありますか



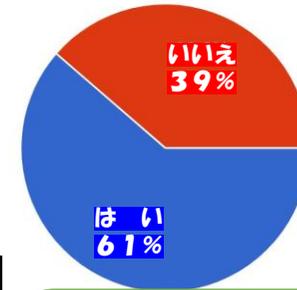
あなたは将来の夢やつきたい職業がありますか？



自分はいみん不足だと思いませんか？



あなたの将来の夢やつきたい職業にむけて、なにか努力はしていますか？



まとめ

- 平日や休日にゲームやSNSや、ネット動画に多くの時間を使っている
- 寝る時刻とゲームやSNSとの関係がある
- 将来の夢や仕事に努力している人がたくさんいる

今から、どのようにゲームやインターネットと付き合っていけば、将来の夢や仕事につながっていくのか考えましょう。



## ②「見直そう ゲーム・メディアとのつきあい方」

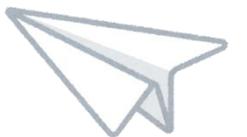
【講師：河南小 北市 康徳 校長】

人生とは何でしょう。人生って、時間です。その時間の使い方は、人(他人)が決めるのではなく、自分が決めるのです。なりたい自分、夢のために時間を使います。目指すのは、人(他人)ではなく自分です。

学校から帰って、遊ぶ時間、リラックスする時間、勉強する時間、夢をめざす時間、寝る時間。言われなくても自分で決めて行動できるといいです。スマホやコンピュータも、自分で決めてみましょう。本当の心の中の正直な自分に聞いてみましょう。

「私もみんなも幸せな社会をつくる人」これは、2年後に行く山代中学校の教えです。

私だけ幸せ、楽しく、楽にすごすことがオッケーではありません。友だちも家族もみんな幸せな世の中、私もみんなも幸せになる世の中をつくる人になれるといいですね。難しいけどいい教えだと思えます。自分が決めたのだから毎日ゲームを3時間してもいいという話ではありません。本当にそれでいいのでしょうか。そのゲームの時間は、自分にとって本当に3時間もあるのでしょうか。



特にゲームやコンピュータの時間は、自分と家族(親)と話し合っ、お互い納得して決められるといいですね。お互い納得することが、この私もみんなも幸せな社会をつくる人につながるように思います。



保護者の方へ。

今、子どもたちは新しい教育。平成生まれの教員も経験したことのない「令和の日本型教育」を行っています。漢字も英語も計算も、歴史上の人物も年代もインターネットが一瞬に答えを出す中、コンピュータを使った教育が行われています。もう、持たせるか持たせないかではなくなっています。そんな今だからこそ、考えていただきたいことがあります。

今、もし通信機器を無制限で持たせたなら、24時間、学校関係・人間関係を続けることになります。思春期は、親や先生など大人より友だちを大事にするようになったのではないのでしょうか。早く布団の中に入っても、夜中に誰かからアクセスされることがあるかもしれない。無視したり断ったりできるけども、つい気になってしまう。

県教育委員会のパンフレットには今、「子どもの携帯電話端末等の所持制限は廃止」「家族と話し合ってルール作りに努める」とあります。中学校に入る前に話し合うことは大切だと思います。

私は、こんな時代だからこそ、学校・家庭・地域の子どもたちを置いて育てていくことが大切だと考えます。

5年生のみなさんに最後の話です。

体力テストにある立ち幅跳びはどのくらい跳べますか。走り幅跳びは立幅跳びより高く遠くへ跳べるはずですが、それは、跳ぶ前に走るからです。助走があるから勢いよく跳ぶことができます。



私もみんなも幸せな社会をつくる人です。ゲームやメディアの使い方にも、きっと、自分にも周りの人にも合った使い方があると思います。中学生には少し早いですが、今が中学生への助走期間です。失敗は成功のもと。ぜひ、チャレンジしてみてください。

【家庭教育委員長 松田さんより】

私にはふたつ夢があります。ひとつは中国へ留学すること。もう一つはスキーで難しい資格をとることです。そのために使える時間はとれて1日1時間半～2時間です。でも、夢をかなえるために、少しの時間でストレッチをしたり筋トレしたりします。私もユーチューブをみますが、夢をかなえるために必要な動画をみています。皆さん夢をかなえるために、時間の使い方を見直せるといいですね。



【松下重人学校医より助言】

睡眠は健康を保つためにとても大切です。将来の夢をかなえるためには、まず健康でなければいけません。また、寝ている間に学校で勉強したことが脳に記憶されます。夜遅くまで起きていては睡眠時間が取れません。将来の夢をかなえるために、睡眠時間をしっかりと取りましょう。

【保護者の感想】

- 子供たちがしっかり自分の意見を言えていてすごいと思った。
- (子供にも) 時間を大切に使うってほしいと感じた。
- 家でも子供と一緒にルールを決めていきたいと思った。
- (調査結果を見て) 子供たちの SNS の時間の長さに驚いた。
- もう少し早く寝かせたいと思った・ネットは使い方が大切だと思う。
- 自分自身も生活を見直すきっかけになった・親の心にもひびくいい学びの場だった。
- このような人生についての話を子供たちに教えられる機会がたくさんあると嬉しい
- 北市校長先生のお話がとても胸に刺さり、人生とは…と考えさせられました。子どもたちにも時間は有限であること、夢を持ち、夢に向かうためにできることを1日1日大切にしていって欲しいと思いました。
- 先日ちょうどゲームの時間について話をしたところだったので、ゲームとのつきあい方の話をさせていただいてよかったです。口を出さないと延々としているので再度時間の約束をしました。ゲームをしない時間でマンガを読んだり折り紙をしたり違うことをしている姿がありました。



【子どもの感想】

- テレビやゲームばかりに時間を使うんじゃなくて、自分の将来やこれからの人生のためにも、時間をつかえたらいいなと思いました。
- 私はいろんな人たちの話を聞いてゲームやメディアとのつきあい方をあらためて考えました。理由は将来の夢に必要なか不必要か考えないと未来になってから考えても遅いと思うからです。
- 今までは長い時間ゲームをしていたから、これからは時間を決めてゲームをしよう

と思いました。学校保健委員会でゲームを夜長いことし続けていたら自分に与えられた時間がゲームをして減っていくから気を付けようと思いました。

• 私は思っていたより、ゲームの時間や動画をみている時間が5年全体で多いことに驚きました。これからは、長時間ゲームなどをしたりしないようにしたいし、早く寝るようにしたいです。



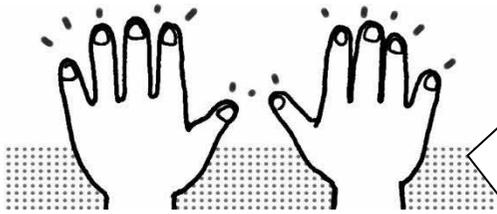
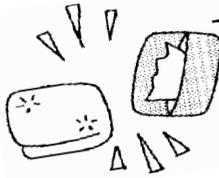


## ハンカチ

きれいなハンカチを  
すぐに使えると  
ころに持ってい  
ますか？

## ティッシュ

すぐに使えるところ  
に持っていますか？



## つめ(手と足)

のびていませんか？  
つめの中が黒くなっていま  
せんか？

## 顔あらい

朝、きれいに顔をあらって  
きましたか？

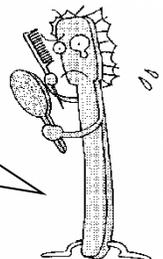


## はみがき

昨日の夜、今日の朝、  
はみがきをしましたか？

## ハブラシ

毛先がひらいていませんか？



令和5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

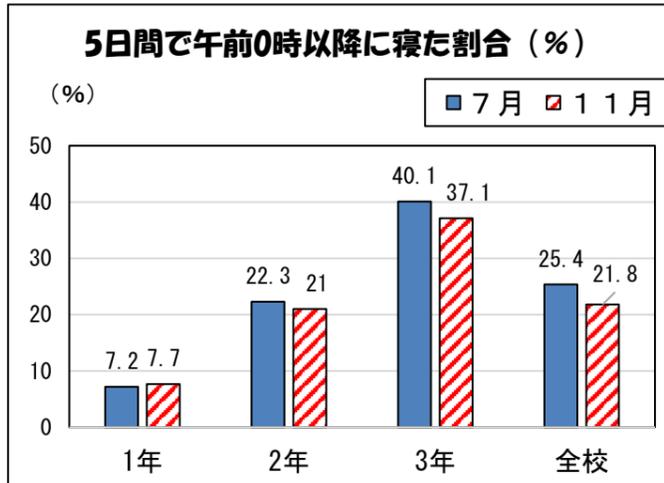
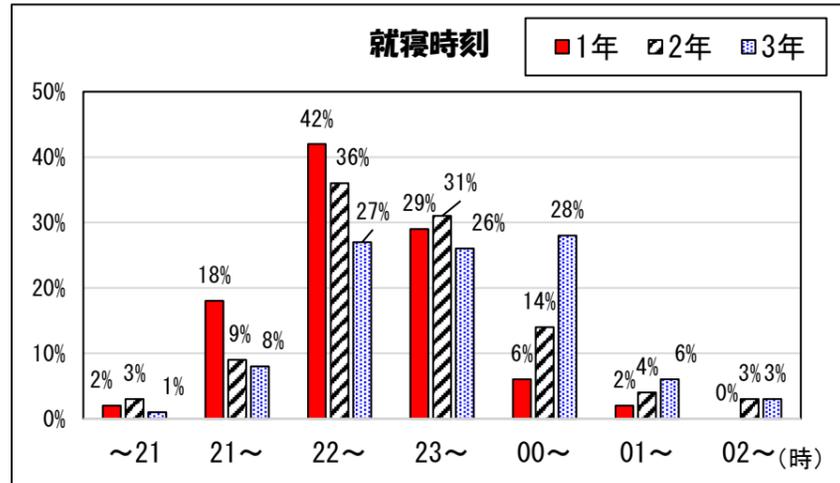
市 町 名	加賀市
-------	-----

事 業 名	生活セルフチェックの取り組み
実 施 機 関	加賀市立錦城中学校
対 象	全校生徒
期 間	1・2学期にそれぞれ1週間
目 的	自分の生活習慣を振り返り、生活リズムを改善しようとする力を養う。
内 容	<p>(1) クロームブックを使って、12項目の生活習慣について自分の生活を◎○△で振り返る。</p> <p>&lt;項目&gt;①毎朝、決まった時間に起きる。          ②朝、起きたら太陽の光を浴びる。(カーテンや障子を開ける)          ③栄養バランスを考えて、朝食を食べる。          ④帰宅後は居眠り(仮眠)をしない。          ⑤適度な運動をする。          ⑥お風呂は早めに入る。(寝る直前の場合は、ぬるめのお風呂にする。)          ⑦夕食は、寝る2時間前までには済ませる(遅くなる時は、夕方に軽く食べておく。)          ⑧夕食後に夜食をとらない。          ⑨夕食以降、カフェインの多い飲み物(緑茶やコーヒー、紅茶、エナジードリンク、炭酸飲料など)を飲まない。          ⑩寝る直前は、スマホ、タブレットなどの電子機器を使わない。          ⑪ 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。          ⑫ 必要な睡眠時間を確保する。(日中眠気を感じない。)</p> <p>(2) クロームブックで生活セルフチェックシートに、就寝時刻・起床時刻・メディアの使用時間の3項目について、目標時刻を入力する。</p> <p>(3) 1週間毎朝、クロームブックで、生活セルフチェックシートに就寝時刻・起床時刻・朝食摂取の有無、メディアの使用時間について入力する。</p> <p>(4) 1週間生活習慣の改善に取り組んでどうだったか、感想を入力する。</p> <p>(5) 全生徒の結果を担任および職員に配布し、個別指導および保護者懇談の資料として使用する。また、結果を集計しお便りを作成、配布する。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	生活セルフチェックシート、集計結果のお便り

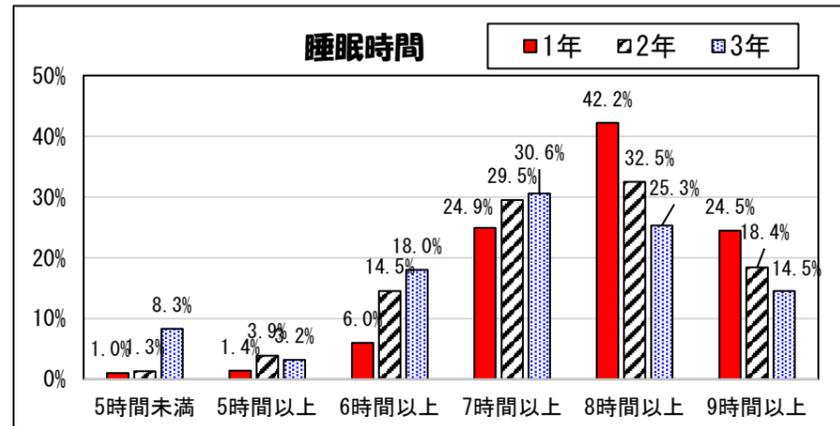
# 2学期 生活セルフチェックの結果

令和5年11月 錦城中学校 保健室

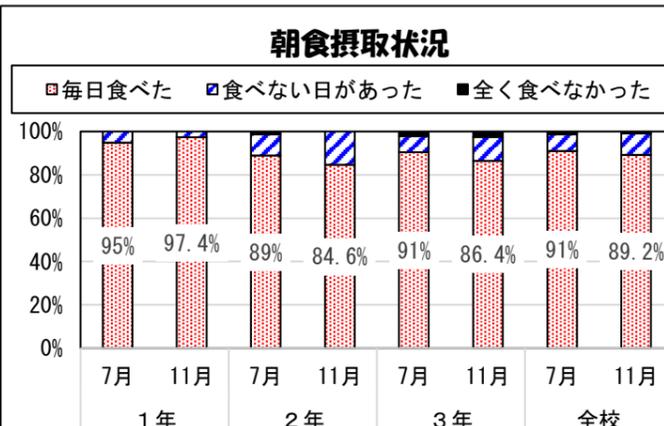
11月6日(月)から10日(金)まで、生活セルフチェックシートにとりくみました。はじめに、就寝時刻、起床時刻、メディアの使用時間の3項目について目標時間を決め、毎日学校でクロムブックを使って、就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況、メディアの使用時間について入力しました。結果をまとめたので、今後の生活習慣の改善の参考にしてください。



11月6日(月)から10日(金)までの5日間で就寝時刻が一番多かったのは、1・2年生は、22時から23時の間で、3年生は午前0時から午前1時の間でした。3年生は22時から23時、23時から午前0時、午前0時から午前1時まで寝ている人がほぼ同じくらいの割合でいました。全校で午前0時以降に寝ていた人の割合は、7月より11月の方が少なくなっていました。



睡眠時間は、1・2年生は、8時間から9時間、3年生は、7時間から8時間の人が一番多かったです。7時間未満の睡眠の人は、1年生は8.4%、2年生は19.7%、3年生は29.5%いました。



朝食を毎日食べた人は、7月は全校で91%でしたが、11月は89.2%に減っていました。全く食べなかった人は3年生に2人いました。朝食は脳と体の健康にとっても重要です。しっかり食べましょう。

## <感想>

何時までにするとと言った目標があることで、大体がその決められた時間を守り生活をすることができました。これを毎日のように続けていけたらいいと思います。

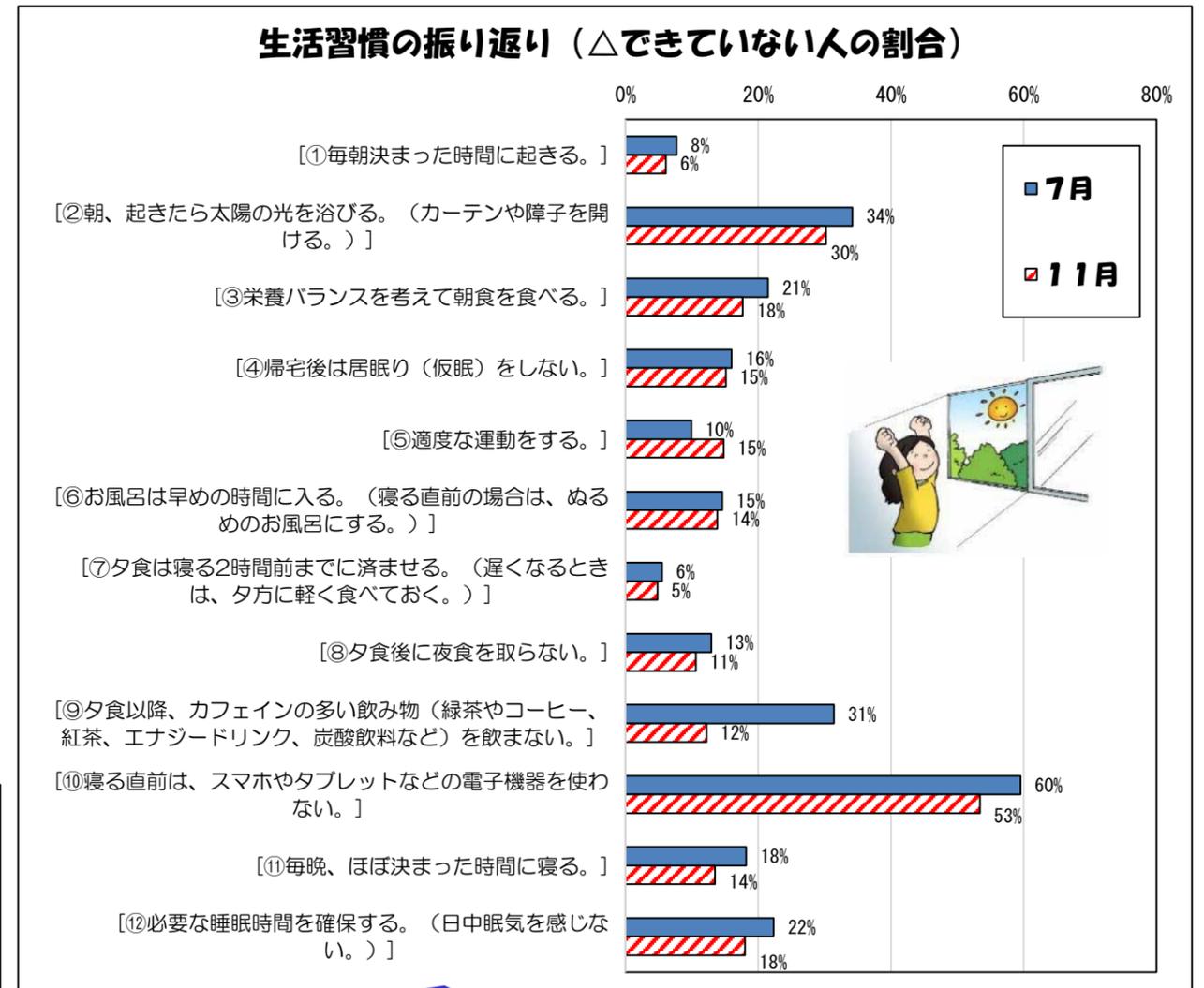
生活習慣を改善するために意識して守ることができたしちゃんと改善できたと思ったので良かったです。これからも意識して生活していきたいです。

寝る前にスマホ触ってしまって、寝る時間が遅くなった。学校から帰って、疲れて寝ることが多かった。すぐには変えられないけどこれから気をつけていきたい。

就寝時間が遅いことにより早く起きることができていないとわかった。メディアの使用時間はちゃんと守ることができていたので良かった。就寝時間を12時までにし、6時40分までには起きることを心がけて受験に備えようと思う。

## <生活習慣チェック>

12項目の生活習慣について、◎きちんとできている ○まあまあできている △できていないの3つで振り返りました。下のグラフは、できていない(△)と答えた人の割合です。



12項目の生活習慣について、できていないと答えた人の割合を7月と11月で比較しました。その結果、12項目の生活習慣のうち、11項目において、7月より改善していきることがわかりました。改善できていなかったのは、5番の「適度な運動をする」でした。また、できていないと答えた人が一番多かったのは、7月も11月も「寝る直前はスマホやタブレットなどの電子機器を使わない」でした。

#### 質のよい睡眠をとるためには

- 朝、起きたら光を浴びる
- 日中はからだを動かす
- ねる時間を決める
- ねるときは部屋を暗くする
- ねる1時間前には、スマホやタブレットなどを使わない

#### 脳の健康を守るために

- スマホの使用は時間を決めて使う
- スマホはねる1時間前にはやめる
- スマホをしながら勉強はしない
- 読書をする

自分の生活習慣をチェックしよう

# 生活チェックシート

下の欄に氏名を入力しよう。

学年・組		出席番号		氏名	
------	--	------	--	----	--

★生活習慣の改善にチャレンジしよう！以下の目標欄に取り組む内容を選択しよう。

目標①	就寝時刻(ねる時刻)は	21 時 30 分	までにする	時刻は ▼ マークを押してリストからチャレンジする目標を選ぼう。
目標②	起床時刻(起きる時刻)は	5 時 30 分	までにする	
目標③	メディアの使用時間は	2	時間以内にする。	

1. 前日の就寝時刻と今日の起床時刻を入力しよう
2. 朝食を食べたら○、食べなかったら×を選ぼう。
3. 目標③の前日に、メディアの使用時間を守れたら○、守れなかったら×を選ぼう

10月	前日の就寝時刻	今日の起床時刻	睡眠時間																朝食	メディアの使用時間
	時 分	時 分	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8			
23日(月)	20 00	5 20																9:20	○	
24日(火)	23 10	5 30																6:20	○	
25日(水)	23 20	5 40																6:20	×	
26日(木)	21 30	5 50																8:20	○	
27日(金)	23 50	6 00																6:10	○	

・生活習慣の改善にチャレンジしてどうだったでしょうか？感想を下の欄に入力してください。

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	元気アップ週間
実 施 機 関	加賀市立橋立中学校
対 象	全生徒
期 間	5月22日(月)～26日(金)、10月16日(月)～20日(金)
目 的	自分の生活を振り返り、健康的な生活が送れるように目標を決め、それに向かって少しでも改善することができる。
内 容	クラウド上の記入シートを使って調べる。 ① 自分の生活習慣を振り返る(フォーム)、 ② 振り返りをもとに、元気アップカード(スプレッドシート)に3つの生活習慣の目標(目標①～③)とメディアの使用時間の目標(目標④)を立てる。 ③ 元気アップ週間に睡眠時刻と起床時刻、朝食摂取状況、目標①～④の取り組みと「はみがきができたか」を元気アップカード(スプレッドシート)に入力。 ④ 最終日に取組を振り返っての感想を入力する。
地域団体等との連携	( <input checked="" type="checkbox"/> ) ・ 無 ) 橋立小学校
参 考 資 料	・生活習慣を振り返ろう(フォーム) ・元気アップカード(スプレッドシート)

次の項目について、自分の生活習慣をふり返りチェックしてみよう。

◎…きちんとできている、○…まあまあできている、△…できていない\*

	◎	○	△
毎朝決まった時間に起きる。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
朝、起きたら太陽の光を浴びる。(カーテンや障子を開ける。)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
栄養バランスを考えて朝食を食べる。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
帰宅後は居眠り(仮眠)をしない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
適度な運動をする。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お風呂は早めの時間に入る。(寝る直前の場合は、ぬるめのお風呂にする。)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夕食は寝る2時間前までに済ませる。 (遅くなるときは、夕方に軽く食べておく。)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夕食後に夜食を取らない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夕食以降、お茶やコーヒーなどのカフェインを飲まない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
寝る直前は、スマホやタブレットなどの電子機器を使わない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
毎晩、ほぼ決まった時間に寝る。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
必要な睡眠時間を確保する。(日中眠気を感じない。)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 元 気 ア ッ プ カ ー ド

学年  氏名

★生活習慣の改善にチャレンジしよう！以下の目標欄に取り組み内容を選択しよう。

目標①	
目標②	
目標③	左の表の▼マークを押してリストからチャレンジする目標を選ぼう。
目標④	メディアの使用時間は <input type="text"/> 時間以内にする。 使用時間を入力しよう。

- ・前日の就寝時間と今日の起床時間を入力しよう。
- ・朝食を食べたら○、食べなかったら×を選ぼう。
- ・目標の①～④について、前日にできたら○、できなかったら×を選ぼう。
- ・歯磨きをしたら、歯磨きチェックをタップして☆にしよう。

10月	前日の就寝時刻		今日の起床時刻		睡眠時間														朝食	目標①	目標②	目標③	歯磨きチェック		
	時	分	時	分	1	2	3	4	5	6	7	8	朝	夜											
16日 (月)																				0:00	-	-	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17日 (火)																				0:00	-	-	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18日 (水)																				0:00	-	-	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19日 (木)																				0:00	-	-	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20日 (金)																				0:00	-	-	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

・生活習慣の改善にチャレンジしてどうだったでしょうか？感想を下の欄に入力してください。

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	みんなで病気をやっつけろ！元気100倍大作戦
実 施 機 関	山中中学校
対 象	全学年
期 間	令和5年11月23日～令和5年11月29日 令和5年12月22日～令和6年1月8日
目 的	睡眠時間と朝食摂取に関して改善を図る
内 容	<p>生徒保健委員会の活動や保健だよりを通して、睡眠時間を確保するための工夫を伝えた。学校保健委員会において、全校生徒を対象に生徒保健委員会の発表と学校栄養士による講話を行った。生徒保健委員会から睡眠についての発表を行い、睡眠不足が心身に与える影響や、適切な睡眠時間は学力向上や免疫力向上に効果があることを伝えた。また、学校栄養士から講話を実施し、朝食の効果と自分でできる朝食準備の工夫を全校生徒に伝えた。</p> <p>学校保健委員会の後、自分の生活を振り返り、目標とする睡眠時間や起床時間、朝食摂取を記録するシートに取り組みさせた。実施後、必要な生徒には個別指導を行い、自分の生活を振り返り、平日と休日の睡眠時間が2時間以上ずれないようにすることを強調して伝えた。</p> <p>さらに、冬休み前には、自分が実行できる睡眠・朝食の工夫を考えさせて、冬休み中に自分が立てた目標を達成できたかどうかを記録するシートを作成し、生徒が長期休み中も健康的な生活習慣が送ることができるように指導した。</p>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	「睡眠時間記録シート」 「就寝時間・朝食摂取記録（冬休み）」



令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	元気いっぱいカード
実 施 機 関	庄保育園
対 象	3, 4, 5歳児
期 間	8月
目 的	基本的な生活習慣や家庭で親子で考えた目標を行ったらシールを貼り、楽しく意識づけし、生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・県より配布されている「元気いっぱいカード」とシールを用いて、各家庭で早寝早起き朝ごはん、親子で決めた目標一つをチェックする。</li><li>・園だより、玄関掲示にて「元気いっぱいカード」に取り組むよう呼びかけをし、配布する。</li><li>・カードの提出を呼びかけ、集計後に県のホームページから各賞のデータを印刷、配布し、生活リズムの向上を推奨する。</li></ul>
地域団体等との連携	( 有 ・ 無 )
参 考 資 料	① 元気いっぱいカード②園だより③心の教育推進協議会ホームページ

令和5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	加賀市
-------	-----

事 業 名	げんきいっぱいカード
実 施 機 関	加賀市立橋立保育園
対 象	3.4.5 歳児
期 間	8月の1か月間
目 的	子どもの健やかな成長に大切な規則正しい生活習慣を「元気いっぱいカード」を使用し、家族のふれあいを大切にしながら、生活リズムを整える。
内 容	・心の教育推進協議会の方から送られた「元気いっぱいカード」を配布し、子ども達や保護者の方に声をかけた。
地域団体等との連携	( ④ ・ 無 )
参 考 資 料	