

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	小松市
-------	-----

事 業 名	① 安宅っ子生活カード ② 朝ごはんからはじめる健康づくり
実施機関	小松市立安宅小学校
対 象	全学年
期 間	① 夏休み（2週間）・冬休み（1週間） ② 5月～11月
目 的	① 基本的な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。 ② 本校の朝食における実態から課題をみつけ、朝食内容の充実を図る。
内 容	① 「安宅っ子 生活カード」を用いて、子どもと保護者が、メディアの使用時間や使い方の約束・睡眠（就寝・起床）時間の目標を設定することで、家での過ごし方について親子で話し合う。 ① 「安宅っ子 生活カード」を用いて、メディアの使用・早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきについてチェックすることで規則正しい生活習慣についての意識を高める。 ② 朝食摂取状況や朝食内容の実態を把握し、学校保健委員会で児童保健委員会が4～6年児童・保護者・学校医・教職員等へ発表。 ② 子どもだけでも作れる朝ごはんレシピを募集し、レシピ集を作成。学校保健委員会で児童給食委員会が4～6年児童・保護者・学校医・教職員等へ提案。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) P T A 厚生委員会
参 考 資 料	① 安宅っ子生活カード ② 朝ごはんレシピ集

あたかっこ せいかつカード

小松市立安宅小学校



なつやす
夏休みも、きまったせいかつリズムで
いちにち
一日をすごせるよう、がんばりましょう。



ねん くみ ばん なまえ

【 せいかつへん 】

- このカードでは、ゲーム・スマホ・タブレットのことを「メディア」といいます。
- おうちの人と相談して、もくひょうの時間をきめましょう。
 - ・1～2年生のすいみん時間のめやすは、9時間30分以上
 - ・3～4年生のすいみん時間のめやすは、9時間以上
 - ・5～6年生のすいみん時間のめやすは、8時間30分以上
 - ・メディアの使用時間のめやすは、0～2時間(学習の時間はのぞく)



【 しょくじへん 】

- 朝ごはんは、朝起きてから1時間以内に食べるようにしましょう。
- おうちの人と相談して、食事にかんけいのあるおてつだいの内容をきめましょう。
- おやつを食べるときはおうちの人と相談して、食べる量をきめて食べましょう。
 - ・1日のおやつめやすエネルギー量は200Kcalです。
 - ・おやつでとってもよい脂質(あぶら)のめやす量は10g以下です。
 - ・ジュースの飲みすぎに気をつけましょう。のどがかわいたときはお茶や水を飲みましょう。
- カルシウムを多くふくむ食品をとりましょう。牛乳がおすすめです。
飲めない人はヨーグルトやチーズなどの乳製品でカルシウムをとりましょう。



ふりかえりをしましょう。

「はやね・はやおき・朝 ^{あさ} ごはん」はできましたか？	はい ・ いいえ
メディアを使う ^{つか} ときは、おうちの人 ^{ひと} とのやくそくをまもれましたか？	はい ・ いいえ
歯 ^は をていねいにみがくことができましたか？	はい ・ いいえ
自分 ^{じぶん} からすすんでおてつだいができましたか？	はい ・ いいえ
おやつ ^{おやつ} のたべすぎに気 ^き をつけることができましたか？	はい ・ いいえ
これからもきそく ^{ただ} 正しい生活 ^{せいかつ} をつづけていきたいですか？	はい ・ いいえ

<ふりかえり>

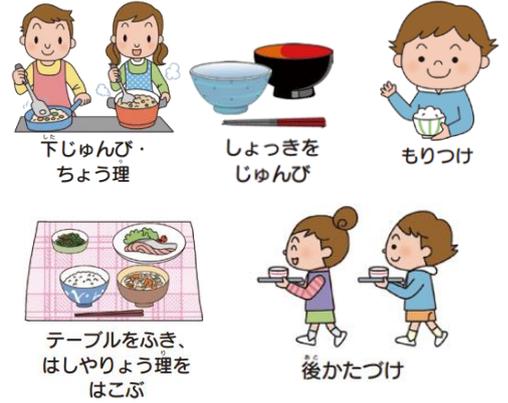
<おうちの人^{ひと}から>

※ 8月9日（水）の全校登校日^{がつかすいぜんこうとうこうび}の日に学校^{ひがっこう}に出^だしましょう。

【しよくじへん】

おうちの人と相談しましょう。(絵を参考にしてください)

しよくじ (食事のおてつだいの内容)



じぶん じよくせいかつ
◇自分の食生活をふりかえってチェックしましょう!

できた○

できなかった×

	あさ 朝ごはんを たべた	おてつだいが できた	おやつは量 を きめてたべた	ぎゆうにゆう 牛乳をのんだ (カルシウムをとった)
7/21 (金)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/24 (月)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/25 (火)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/26 (水)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/27 (木)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/28 (金)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
7/31 (月)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/1 (火)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/2 (水)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/3 (木)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/4 (金)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/7 (月)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
8/8 (火)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×

○のかずを かぞえよう

うらめんのふりかえりをかきましょう。



【せいかつへん】



おうちの人と相談しましょう。(表紙のめやす時間を参考にしてください)

もくひょう	おきる時間	時 分	メディアのやくそく (時間以外)
	メディアの時間	時間 分	
	ねる時間	時 分	

◇自分の生活をふりかえってチェックしましょう!

できた○

できなかった×

	もくひょうの 時間におきる	歯をみがく (3回○ 2回△ 1回以下×)	メディアの 時間をまもる	もくひょうの 時間にねる
7/21 (金)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/24 (月)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/25 (火)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/26 (水)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/27 (木)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/28 (金)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
7/31 (月)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/1 (火)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/2 (水)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/3 (木)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/4 (金)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/7 (月)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×
8/8 (火)	○ ×	○ △ ×	○ ×	○ ×

○のかずを かぞえよう	↓	↓	↓	↓
----------------	---	---	---	---



breakfast festival

／ かんたん！

／ じたん！

朝ごはん
レシピ集

／ えいよう！



安宅小学校

PTA 厚生委員会



なっとうチーズパン

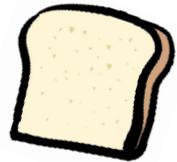


● ざいりょう

食パン	1まい	■
マヨネーズ	小さじ1	■
チーズ	お好みで	■
なっとう	1パック	■

● つくりかた

- ① 食パンにマヨネーズをぬる
- ② ①にチーズをのせる
- ③ ②によくまぜたなっとうをのせる
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く



アレンジポイント

なっとうをコーンにかえれば
コーンチーズパンになるよ!

手作りみそだまで そくせきみそしる



● ざいりょう

【みそだま 6個分】

みそ 100g ■

かつお節 大さじ1 ■

好みの具(乾物) ■

乾燥わかめ ふ ■

乾燥ねぎ 青のり ■

とろろこんぶ ■

天かす など ■

● つくりかた

- ① ボウルにみそとかつお節をいれて よくまぜる
- ② お好みの具をいれてまぜる
- ③ みそを6つにわけて、ラップにつつんで丸める
(保存する場合は冷蔵または冷凍で)
- ④ みそだまをお椀にいれ、お湯をそそぎ、みそをとかす

たたききゅうりの 塩こんぶあえ



● ざいりょう

きゅうり	1本
塩こんぶ	適量

● つくりかた

- ① ポリ袋にきゅうりをいれ、麺棒などかたいものでたたき
食べやすい大きさにする
- ② ①に塩こんぶをいれ、5分ほどおき味をなじませる



アレンジポイント

塩こんぶをかつお節やゆかりに
かえてアレンジをたのしもう！



かんたん

カップ蒸しパン



● ざいりょう

- ホットケーキミックス 大さじ3
- 牛乳 大さじ2
- サラダ油 少量
- ホールコーン 大さじ1
- ベーコン 適量

アレンジ いろいろ



にんじんケーキ

バナナケーキ



● つくりかた

- ① カップにサラダ油をぬる（紙コップの場合は必要なし）
- ② カップにホットケーキミックス・牛乳・サラダ油をいれてまぜる
- ③ キッチンバサミでベーコンを切り、コーンと一緒に②に入れる
- ④ 電子レンジであたためる（4分ぐらい）

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	小松市
-------	-----

事 業 名	① 早寝・スパゲティ週間②生活習慣チェックカード
実施機関	小松市立串小学校
対 象	全学年
期 間	① 月1回1週間②夏休み、冬休み
目 的	寝た時刻、メディアの様子をクラスで確認し、また、長期休業中は生活習慣チェックカードに記録して、自ら振り返りを行うことで、生活リズムの向上を図る。
内 容	① 月1回1週間決められた時間に眠っているか。決められた時間までにメディアの使用をやめているかをクラスで確認している。結果を集計し、全教員で共通理解をしている。生活習慣に心配がある児童は、保健室で個別保健指導をしている。その他、年2回の保健指導で全クラスに生活リズムに関する保健指導をしている。 ② 長期休業時に「生活習慣チェックカード」を用いて、子供が保護者と一緒に早寝・早起き・家庭でのメディアのルールを守ることができたかチェックする。担任がチェックし、気になる児童を把握し、その後の指導に生かしている。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	生活習慣チェックカード

せいかつしゅうかん 生活習慣チェック カード

◇◇◇ 家族みんなでチャレンジしよう！ 3学期も元気にスタート！ ◇◇◇

★ できたら○できなかつたら×をつけてチェックしよう！ ★

年	組	番
なまえ		

チェックポイント	12/23 土	12/24 日	12/25 月	12/26 火	12/27 水	12/28 木	12/29 金	12/30 土	1/3 水	1/4 木	1/5 金	1/6 土	1/7 日	1/8 月
2 朝(時 分)までに起きた。														
3 朝ごはんを食べた。														
4 夜はていねいに歯をみがいた。														
5 夜(時 分)までにねた。														
6 メディアについて														
7 ※もっとやってみたいことがあれば書いてね。														

ふり返りを書きましょう

おうちの人のサイン

<取り組み方>

- ★ 起きる時刻とねる時刻はおうちの人と話し合って決めて書いてください。
- ★ メディアについて、休み中のルールをおうちの人と話し合って決めたことを書いてください。
例:メディアは1日2時間まで、ねる1時間前にはメディアオフ など

<おわったら...>

- ★ ふり返りを書きましょう。
- ★ このカードは1月9日(火)に学校へ出してください。

●おうちの人とそうだん



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	小松市
-------	-----

事 業 名	①宿題がんばり&すこやかカード ②家庭学習通信 ③ネットモラル授業 ④ネットモラル通信 ⑤家族読書
実施機関	小松市立犬丸小学校
対 象	全学年
期 間	①6月・11月・2月 ②宿題がんばり&すこやかカード実施後 ③6月・11月 ④ネットモラル授業実施後 ⑤毎月
目 的	・家族でメディアとの付き合い方を考え、学習・読書週間の定着を図り、規則正しい生活習慣を身に付ける。
内 容	①「宿題をした」「学習時間(学年×10)分以上」「早寝(低学年9時・中学年9時半・高学年10時まで)に寝る」「メディアの使用は長くても1日2時間まで(各家庭で相談して決める)」の4項目について1週間取り組む。 ②宿題がんばり&すこやかカード実施後に、結果を周知する。 ③児童・保護者を対象にメディアとの付き合い方に関する授業を実施し、家族でメディアとの付き合い方を確認する。 ④ネットモラル授業後に、取組内容や児童・保護者の感想を周知する。 ⑤メディアの利用を減らし、家族と共に読書を楽しむ。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 育友会保健委員会・学級委員会
参考資料	宿題がんばり&すこやかカード・家庭学習通信・ネットモラル通信

子どもを守ろう ネットモラル通信



犬丸小学校
2023年度
生徒指導担当

11月2日に3・4・5・6年生、そして保護者の方にも参加していただき、非行被害防止講座を開催しました。授業では小松教育事務所より奥村指導主事をお招きし、メディアの適切な使い方について最新のデータを含め、教えていただきました。スマートフォンなどのメディアはとても便利ですが、自分でセーブすることが大変難しく、ネット依存に陥ってしまったり、生活や勉強に支障をきたしたりすることもあります。自分の心と体の健康、そして未来のために正しい使い方を身につけていきましょう。

◆ネット(ゲーム・SNS等)に夢中になりすぎていませんか？

いくつ当てはまるか確認してみましょう。

- ネット(オンラインゲーム)に夢中になっていますか？
- もっと長い時間ネットを利用したいと思いませんか？
- ネットの時間を減らしたり、やめようとして失敗したことがありますか？
- ネットの時間を減らそうとするとイライラしたり、落ち込んだりしますか？
- 決められていたより長い時間ネットをしてしまいますか？
- ネットで大切な人との関係が悪くなったことがありますか？
- 熱中しすぎを隠すため、家族や先生にうそをついたことがありますか？
- 嫌なことから逃げたり、もやもやした気持ちを和らげたりするために、ネットやゲームを使うことがありますか？

3~4個当てはまる⇒不適切な使用の可能性 5個以上当てはまる⇒ネット依存の可能性

インターネット夢中度アンケート(独立行政法人国立久里浜医療センター)の文章を竹内淳教授監修のもと簡略化

昨年のもですが、どの程度当てはまるか保護者の皆さんもやってみてください。子供だけでなく、大人が変わることも難しいことです。



～ネットモラル授業を受けての感想～

(一部、加筆・修正して掲載しています。)

ぼくは、ゲームをしすぎたら脳がちむのがこわいと思いました。だから、今度からは、時間をまもって脳がちまないようにしたいと思いました。休憩をちゃんとしたいです。

ルール：ゲームをした時間の半分の時間は休憩する。

【おうちの人から】講師の先生のお話を思い出して、どうしてゲームの時間を守らないといけないのか考えて、時間を守ってください。

話を聞いて分かったことは、メディアをたくさん使うと、脳が小さくなってしまふことを初めて知りました。ネット依存のこわさを知れて良かったです。休みの日は外で遊んで、メディアを使わない遊びをしようと思いました。

ルール：メディアを30分使ったら10分休む

【おうちの人から】上手にメディアを活用して、今の時代に合った使い方をしてください。

今日の授業を聞いて、自分はゲーム依存だと思った。それが病気だということも知った。自分はゲーム依存だと思うけど、悪化しないように気を付けたいと思った。メディアと目の距離を離したり、使う時間を決めたりしようと思った。

ゲームやSNSで知り合った人とも、絶対出会わないようにしようと思った。

ルール：使える時間は午後9時まで

【おうちの人から】これからがんばってください。

メディアを使うと、脳がこわれると聞いて気を付けようと思いました。脳のダメージは治らないと初めて知ってこわいと思いました。私はこれから、メディアとの時間を決めて休憩をきちんとし、付き合っていこうと思いました。メディアの代わりに本を読もうと思いました。

ルール：休憩を入れて、メディアを使う

【おうちの人から】

最近は漫画や本を読む時間が増えて、うれしく思っています。何か困ったことがあったらいつでもいいです。

どの児童もメディアの話を自分事として考えることができています。ご家庭でも、今回の講演を受けてしっかり話され、ルールを決めていることが分かります。

11月27日(月)より、すこやかカードの取組がはじまります。この機会にぜひ、ネットルールも含め規則正しい生活ができていくかどうか、確認していただきたいと思います。



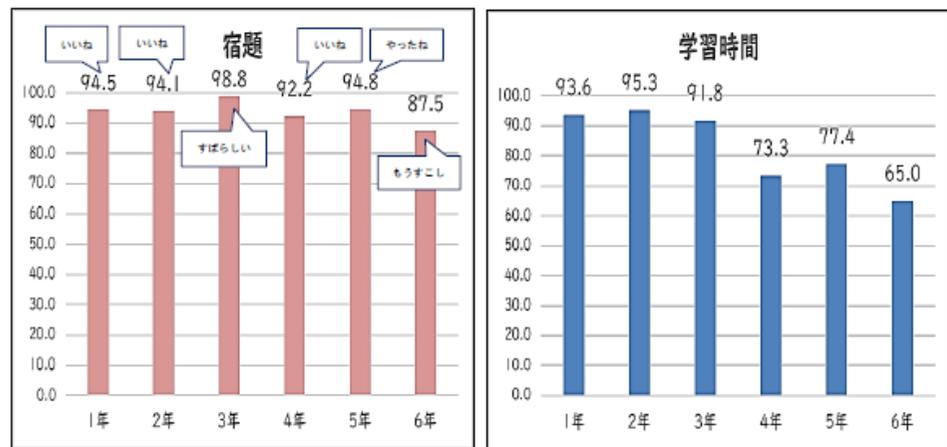


第1回「宿題がんばり&すこやかカード」結果

1回目の『家庭学習パワーアップ週間』は、6月26日(月)～30日(金)に「宿題がんばり&すこやかカード」の取り組みを行いました。今年度のめあては次の4つです。

- ①宿題を提出する。
- ②家庭学習の目標時間を達成する。(目標時間は 学年×10分)
- ③早寝をする。(1・2年 9時、3・4年 9時半、5・6年 10時まで寝る。)
- ④メディアの使用時間は長くて1日2時間以内。(家庭で相談して時間を決める。)

大丸小学校では宿題提出率95%以上を目指しています。宿題をすることで、学力が定着します。やるべき課題をきちんとすることで、「がんばる力」もつきます。一学期、全校の宿題提出率は**93.6%**と昨年度より**4.5%**アップしています。ご家庭での励ましのお言葉がけや終了後の温かいコメントが、子どもたちの意欲につながっています。ありがとうございます。

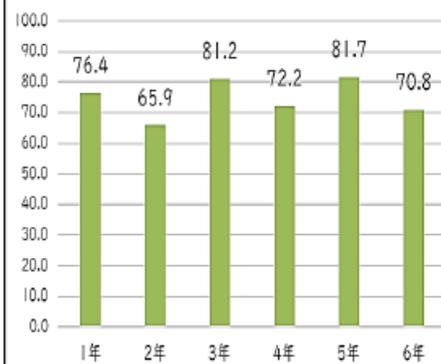


宿題がもたらす影響

宿題は、「課題を完成させる」「やり遂げる」「記憶を形成する」といったスキルの発達にも役立つとも言われています。これらの力は、学校を超えて大人の社会でも身につけているといいと思われるものです。

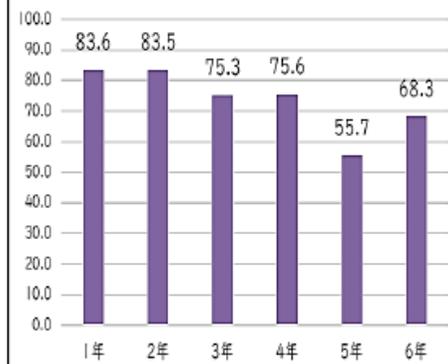
大丸小学校のみんなの良さがグングン伸びることが楽しみです。

早寝(低:9時、中:9時半、高:10時)



「早寝」の時間を守れている人は全校で**74.9%**と昨年より**14%**もアップしています。早寝できている人がぐんと増えました。保護者の皆様の協力のおかげです。いつもありがとうございます。今後も心と体の健康のため、早寝を意識していきたいですね。

メディアは長くて1日2時間まで



「メディアは長くて1日2時間まで」というめあてのもと、ご家庭に合わせてメディアの使用時間を決めていただきました。

学年が上がるとメディアの使用時間を守れていない人が増えているのが気になります。心と体の健康のためにも、メディアの使用時間を守ってほしいところです。

規則正しい生活習慣を身につけている犬丸っ子が増えています。

令和5年度 学校保健委員会

学校薬剤師 永井博人先生による講演「メディア機器と健康」より

◆ 良質な睡眠をとるには、「早起き・早寝・朝ご飯」が大切

① 朝顔を浴びる。

② 朝ご飯を食べる。

体内時計のリセットして、1日24時間を認識する。

考えるためには、脳に栄養が必要

※ 世界的に見て、日本の女性に認知症が多いのは、栄養が足りていないからといわれている。

ちゃんと眠れないとどうなるか?

メラトニンホルモン → 体と心を休めてくれる。肌を若く保つ、老化防止、生活習慣病の予防。

時間と共に『睡眠ホルモン』に変わる。

◆ 体内時計が乱れると →

夜中に目が覚めて寝れない朝、体がだるい

1時間目から軽い

勉強に集中できない

日中、手足に麻痺していた血脈が、脳へ戻りにくい。

脳の成長発育が滞る。

脳への影響

【日没後のメディア機器の長時間使用】 → 脳の機能低下を招く。(夜、ブルーライトを浴び続けることのリスクを示す。)

◆ 体の育は、成長が止まるまでは、3か月に1回骨が入れ替わる。脳の発達に合わせて、脳神経も変わっていく。

『ゲーム依存は、脳が突っ込んでいる。』

ゲームをしている脳 → 衝動を抑えて、考えずに反応する『視覚野』が発達し、その部分が飛び出してくる。

※ 視覚野ばかりを使っているため、そこに栄養がいく。

- ◆ 脳の活性化：『前頭前野』の働き →
 - ・記憶する..
 - ・やる気を出す
 - ・集中する。
 - ・コミュニケーションをする。
 - ・行動の感情をコントロールする。
 - ・考える。(アイデアを出す)

スマホ・PCなどメディアの長時間使用 → 『前頭前野』の成長を自分で抑えている。』

- ◆ 日頃から意識的に脳の前頭前野を使う生活を送ることが大切
 - ・やる気が出ない、イライラする。
 - ・他人の悪口が平気で書える。
 - ・授業中に騒ぐ。(集中できない)
 - ・脳の機能低下で遅くしてしまう。

6月26日(月)～6月30日(金)

しゅくだい ★宿題がんばり&すこやかカード★

ねん ばん なまえ
年 番 名前

ステップ 1 「^{がくしゅう}学習」「^{はやね}早寝」「^{つかかた}メディアの使い方」についての ^かめあてを書きます。



ステップ 2 ^と取り組むことができたなら○、できなかったら×を書きます。

	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	ごうけい 合計
しゅくだい ぜんぶ 宿題を全部した						
がくしゅうじかん 学習時間 ()分以上できた						
はやね 早寝 1・2年9時まで 3・4年9時半まで 5・6年10時まで						
メディアは1日 ()時間()分 ながくても1日2時間まで (ゲーム・ ^{どうが} 動画・SNS・テレビなど)						
せんせい 先生のサイン						

ステップ 3 ^{ひと}おうちの人といっしょに、ふりかえりをします。

ふりかえり

^{ひと}おうちの人からのコメントまたはサイン



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	小松市
-------	-----

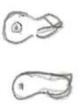
事 業 名	歯みがきカレンダー・虫歯予防ポスター
実施機関	小松市立荒屋小学校
対 象	全学年
期 間	6月上旬
目 的	自分の歯みがきの仕方を確認し、歯みがきの習慣を身に付けさせる
内 容	<p>○「歯みがきカレンダー」を用いて、磨きにくいところや虫歯になりやすいところを意識して、歯みがきを行う。</p> <p>○虫歯予防ポスターの募集を行い、虫歯予防の意識を高める。 提出されたポスターを掲示する。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	歯みがきカレンダー 虫歯予防ポスター

はみがきカレンダー

年 番号前

歯みがきできた人は、下の系会に色をぬりましょう!!
 全部ぬわなかった人は6月26日(月)にお昼の放送で、
 発表します。(※歯みがきができなかった人は、色をぬりません。)

提出日 ▶ 6月19日(月)

6月	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
あさ							
ねるまへ							

～がんばり～
 ぶりかえり～

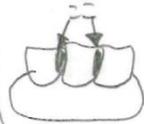
- ★みがきにくいところ
- ★むし歯になりやすいところ



はのつけね



おくばのみぞ



はとほのあけこ



よいはをつくらう

むしはよぼうポスター
――
ぼうしゅうについて

めあて

むしはをつくらない

ほうほう

かくがくねんに2枚ずつ紙がみもくばりかきたい
ひとがいれば、菌ばい菌やむし菌むし菌よぼうに
かんする絵やことばをかいてもらう

ていしゅつさき

ほけんしつ

ていしゅつしめきり

6月16日(金)

保健委員会

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	小松市
-------	-----

事 業 名	しろやまっ子すいみんカード
実施機関	小松市立今江小学校
対 象	全学年
期 間	2学期はじめ
目 的	子どもの就寝時刻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">●2学期の身体2計測時に睡眠について保健指導を実施する。●「しろやまっ子すいみんカード」を用いて、子どもが就寝時刻をチェックする。●「しろやまっ子すいみんカード」と併せて、保護者向けに協力のお願い・保健指導内容を記載した保健だよりを発行し配布する。●「しろやまっ子すいみんカード」を1週間実施、その後集計し、保健だよりで結果や早く寝るための工夫、子どもの感想、おうちの方からのコメントをお知らせするとともに、さらに規則正しい生活を継続していくことを推奨する。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	

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	小松市
-------	-----

事 業 名	①生活リズムチェック ②学校保健委員会「能力（脳力）アップは規則正しい生活から」
実施機関	小松市立第一小学校
対 象	①全学年 ②5・6年生、保護者
期 間	①夏休み前1週間 ②授業参観日
目 的	①児童の生活習慣を把握し、本校児童の課題を探る。②睡眠のよさを知り、生活リズム向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ●「生活リズムチェック表」を用いて、児童が平日に「何時に起きているか」「何時に寝ているか」「朝ご飯を食べているか」を把握する。 ●生活リズムチェックにおいて見えてきて本校児童の傾向からテーマを絞り、学校保健委員会において「睡眠時間の確保するための生活習慣づくり」と「メディアとの付き合い方」についての講話を聞く。 ●学校保健委員会での内容についてお便りを発行し配布する。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/>) ・ 無) PTA生活委員会
参考資料	

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	小松市
-------	-----

事 業 名	①生活習慣・家庭学習習慣化ウィーク ②スタートバッチリウィーク
実 施 機 関	小松市立稚松小学校
対 象	全学年
期 間	①5月・10月・1月 ②4月・9月・1月（学期はじめ）
目 的	①規則正しい生活や家庭学習の習慣化を図る ②新学期のスタートに向けて生活リズムを整える
内 容	<p>①生活習慣・家庭学習習慣化ウィーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チェックシート（寝る時間・起きる時間・朝ご飯等）に5日間記入する。（タブレット記入） ・取組前に「めあてを達成する方法」を考え、取組終了時に「めあてについて振り返り」を記入し、自己の取組を見直す。 <p>②スタートバッチリウィーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・始業式に各クラスで生活リズムを整える目標を決定し、5日間取り組む。 ・毎日、目標が達成できたかを、各クラスで確認し、児童玄関に成果を掲示することで、学校全体で生活リズムを整える意識を醸成する。
地域団体等との連携	（ 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 ）
参 考 資 料	

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	小松市
-------	-----

事 業 名	①家庭学習がんばりシート ②夏休み元気生活カード ③心と体のチェックリスト
実 施 機 関	小松市立東陵小学校
対 象	全学年
期 間	①4回/年 ②夏休み ③2回/年
目 的	目標を立て、生活習慣を記録し自ら振り返ることで生活リズムの向上を図る
内 容	<p>【家庭学習がんばりシート】</p> <ul style="list-style-type: none"> 家庭での学習・メディアの使用・寝る時刻について、1週間取組を行う。振り返りで点数をつけ、保護者からコメントをもらう。 シートを集計し、おたよりを発行・配付。 <p>【夏休み元気生活カード】</p> <ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起き、朝ごはん、歯みがき、メディアについての取り組み。長期の休みで生活リズムが崩れやすいため、夏休み中の1週間、保護者と期間を相談して決め、取り組みを行う。振り返りを書き、保護者からコメントをもらう。 夏休み後にカードを集計し、結果を周知する。生活リズムが崩れている可能性が高い児童を一覧にして、新学期から注意して見ていくよう担任に呼びかける。 <p>【心と体のチェックリスト】</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校生活での不安や悩み、生活リズムについての項目に回答。目を通し、気になる児童には担任が聞き取りを行う。 集計し、結果を一覧にして周知する。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参 考 資 料	①家庭学習がんばりシート ②夏休み元気生活カード ③心と体のチェックリスト

なつ やす



せいかつ かーど

夏休みげんき生活カード



なつやす きそくただ せいかつ しゅうかん ところ じぶん けんこう じぶん まも
夏休みも規則正しい生活習慣を心がけ、自分の健康を自分で守りましょう。



ねん
年

なまえ
名前



<おうちの方へ>



ゲーム（メディア）の子どもへ影響が及ぼす問題（ゲーム依存症）は、今や世界的問題であり、東陵小でも問題の深刻さが増してきています。子どもたちが自分の人生において適切にメディアと付き合える人間になるためには、小学生からの習慣や教育は非常に重要です。ぜひお子様が適切にゲーム（メディア）と向き合えるよう、ゲーム（メディア）との正しい付き合い方を親子で話し合い、親子で決まりを作って守れるよう、ご指導宜しく申し上げます。

・二学期のスタートがスムーズに切れるよう、睡眠や食事、健康面に留意していただき、規則正しい生活習慣を整えていただけますよう、合わせてお願いいたします。

・夏休み中も規則正しい生活習慣の定着を図れるよう、『夏休みげんき生活カード』の取組を行います。お子様が適切にメディアと関わる力を育てるために、お子様と決まりを話し合い、守れるように声かけをお願いします。

※ メディアとは テレビ・スマホ・タブレット・ゲーム機器・インターネット等 をさします。

① ゲーム・メディアの「時間」を決めてください。

・毎日同じ時間でも違う時間でも曜日によって違っていてもいいですので、ご家庭で話し合って一日の合計時間を決め、守れるようお願いいたします。

② メディアの「約束」を決めてください。

・時間以外の約束（例えば、ゲームやスマホは寝る前には居間においておく、勝手に課金や投稿はしないなど）をご家庭で決めてください。

家庭学習がんばり週間③



名前 ()

※家庭学習の目標時間 (1年:15~30分 2年:30分 3・4年:45分 5・6年:60分)

○今回の目標

④自分が決めたメディアの時間を守ろう ⑤自分が決めたねる時刻を守ろう

○がんばり週間の計画とふり返り

月日	22(水) ~ 23(木)	24(金) ~ 26(日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	計
自分の予定 (習いごとなど)						
① 学習を始める時刻	:	:	:	:	:	
① 学習を始める時刻を守ることができた。						
② 目標学習時間	分	分	分	分	分	
② 目標の時間いっぱい学習できた。						
③ 集中して学習できた。						
④ メディアの時間	分	分	分	分	分	
④ メディアの時間を守ることができた。						
⑤ ねる時刻	:	:	:	:	:	
⑤ ねる時刻を守ることができた。						
						計

しっかりできた:2ポイント: まあまあできた:1ポイント できなかった:0ポイント

<自分のふり返り>	<おうちの方から>
-----------	-----------

8. ゲームで課金をしますか？ また、1ヶ月に使う金額はどれくらいですか？

- ① ある(1ヶ月に使う金額… 円) ② ない

9. SNS(LINE、Instagram、Twitter、TikTok など)で人とやりとりをすることは

ありますか？

- ① よくしている ② たまにしている ③ ほとんどしない
④ したことはない(見るだけ) ⑤ SNS を全くしない

10. 前の質問で1～3と答えた人は、そのやりとりをする人はだれですか？

※あてはまるもの全てに○をつけてください。

- ① 家族 ② 学校の友達 ③ 習い事などの友達 ④ 会ったことのない人

11. 家に帰ってからや、お休みの日に何をしているときが一番楽しいと感じますか？

12. その他、先生に聞いてほしいことがあれば自由に書いてください。



これで質問はおわりです。

書いたこと以外にも、伝えたいことや話すか悩むことがあれば遠慮せずに、いつでも先生に教えてくださいね♪

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	小松市
-------	-----

事 業 名	生活習慣チェック
実施機関	小松市立那谷小学校
対 象	全児童
期 間	2週間に1度
目 的	生活習慣チェックカードを用いて生活習慣を振り返ることで、生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「生活習慣チェックカード」を用いて、2週間に1度、早寝、早起き、朝ごはん、歯みがき、テレビ・ゲーム、よい姿勢、持ち物(ハンカチ・ティッシュ)、爪きりについてチェックする。●2か月に1度、「生活習慣チェックカード」を家庭に持ち帰り、保護者にも共通理解を図る。●生活習慣チェック結果や生活習慣改善のポイントを保健だよりで啓発する。●学期毎に生活習慣チェックの結果をふり返る機会を設け、自分自身の生活に課題はないか考え、今後の目標を立てる。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	① 生活習慣チェック実施のお知らせ ② 生活習慣チェックカード様式

せいかつしゅうかん 生活習慣チェックについて

小松市立那谷小学校 保健室

な たしょうがっこう せいのかん かいせいかつしゅうかん おこな きそくただ せいかつ み
那谷小学校では2週間に1回生活習慣チェックを行っています。規則正しい生活を身につけ、

げんき からだ つくりましよう！ ことねんどう だい かいめ 4月17日(月) げつ
元気な体をつくりましょう！今年度の第1回目は、4月17日(月)です！

①はやね



1～3年：9時30分までにねる 6時30分までにおきる
4～6年：10時までにねる

②はやおき



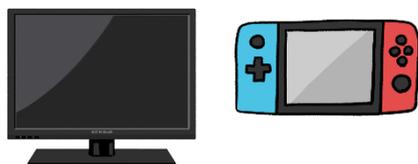
③あさごはん



④はみがき



⑤テレビ・ゲーム



あわせて^{じかんい}2時間以内

⑥よい姿勢^{しせい}



⑦もちもの



⑧つめ



まいにちきそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけましょう。

できていないところがある人は、なおしていきましょうね！

保護者の皆様へ

上記のチェック項目で2週間に1回生活習慣チェックを行います。
生活習慣チェックの前の金曜日にズック、歯ブラシ、コップを持ち帰ります。
2カ月に1回持ち帰りますので、ご確認いただき、サインをお願いします。
ご家庭でも生活習慣について話し合う機会としていただけたらと思います。
規則正しい生活が身につけられるよう、ご家庭で掲示しておいてください。
ご協力よろしくお願いします。

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	小松市
-------	-----

事 業 名	① げんきアップカード ② 健康カレンダー
実施機関	小松市立日末小学校
対 象	全学年
期 間	① 夏休み ② 冬休み、春休み
目 的	基本的な生活習慣を記録して振り返りを行うことで、児童に生活習慣の向上・改善の意識を高めさせる。
内 容	<p>・げんきアップカードを用いて、子どもが長期休暇中の早寝、早起き、朝ごはん、メディアルール、歯みがき、運動習慣等についてチェックする。寝る時刻、起きる時刻、メディアルールについては、各家庭で決めてもらう。</p> <p>・健康カレンダーでは、休み中の生活のめあてを決めたり、歯みがきや姿勢改善ストレッチの実施の有無をチェックしたりする。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	

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	小松市
-------	-----

事 業 名	①親子で歯のみがき残しチェック ②朝ごはんチェック ③就寝時間チェック
実施機関	小松市立苗代小学校
対 象	全学年
期 間	①6月 ②9月 ③12月
目 的	①親子で取り組みながら、児童がおこなっている歯みがきの仕方 で歯垢（プラーク）が取り除かれているかを確認するため。 ②児童の実態を把握し、それに応じて日々の健康の為に朝食を しっかり食べることを推奨するため。 ③児童の実態を把握し、それに応じて日々の健康のために早く 就寝することを推奨するため。
内 容	①歯と口の健康週間（6月4日～10日）の取組の一つとして、日頃 なかなか確認できない、むし歯や歯肉炎の原因となる歯垢（ プラーク）を染め出すことができるプラークチェッカー（歯垢 染め出し錠剤）を使って、親子で取り組みながら、児童が おこなっている歯みがきの仕方 で歯垢（プラーク）が取り除かれているかを確認する、 ②「保健だより」で、「朝ごはんチェック」を行い朝食の有無、 朝食の内容（何を食べたか）を調査することを児童、保護者に 伝える。1週間、「朝ごはんチェック表」を使って「朝ごはん チェック」を実施する。各担任が、結果を集約し、結果から 実態をとらえ、推奨の手立てを検討する。実態に応じて 推奨、継続的に調査をしていく。 ③12月の保健だよりで、「就寝時間チェック」を行い、布団に 入った時間を調査することを、児童・保護者に伝える。「就 寝時間チェック表」を使って、5日間の就寝時間を、翌日の 朝の会でチェックする。各担任がチェック表を確認し、就 寝時間が遅い児童をリストアップする。実態に応じて、 推奨・継続的に調査をしていく。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)

参考資料

- ①歯のみがき残しチェックシート
- ②朝ごはんチェック表
- ③就寝時間チェック表

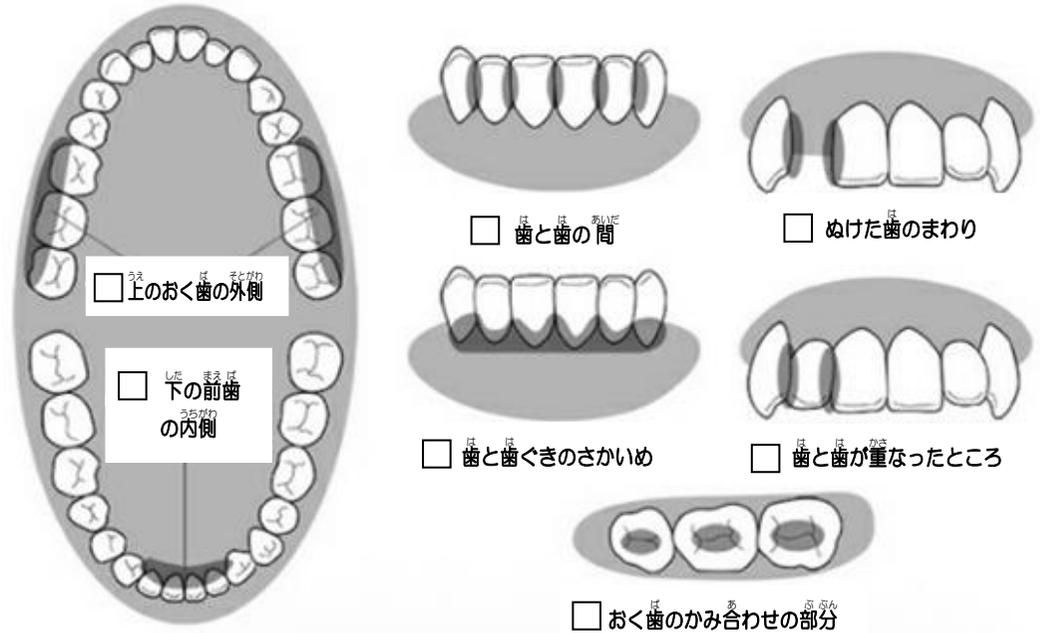
おやこは親子で歯のみがきのこしチェック

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前



みがきのこしがあったのほどんなところ？

みがきのこしがあったところの にチェック (✓) をつけましょう。
 染め出しができなかった人は、歯のよごれがあったところをチェックしてください。
 どこがうまくみがけていなかったか、おうちの人にも見てもらいましょう!



<p>おも 思ったことやこれから ころが 心がけたいことなどを書きましょう。</p>	<p>おうちの人から ご感想など一言お願いします。</p>
--	-----------------------------------

チェックした日 令和5年 月 日 ()

6月19日(月)までに、学校へ提出してください。

しゅうしんじかん
就寝時間(ねたじかん)チェック

()年()組()番 名前()



※ きのうのよるなんじにふとんにはいったかをおもいだして、あてはまるところに○をつけましょう。

よる、ふとんにはいったじかん	12月3日 日よりのよる	12月4日 月よりのよる	12月5日 火よりのよる	12月6日 水よりのよる	12月7日 木よりのよる
9じよりはやく					
9じから 9じはん					
9じはんから 10じ					
10じから 10じはん					
10じはんから 11じ					
11じよりおそく					

※このかみはもちかえらず、あさのかいでチェックし、12月8日(金)にたんじんのせんせいへだしてください。

しゅうしんじかん
就寝時間(ねたじかん)チェック

()年()組()番 名前()



※ きのうのよるなんじにふとんにはいったかをおもいだして、あてはまるところに○をつけましょう。

よる、ふとんにはいったじかん	12月3日 日よりのよる	12月4日 月よりのよる	12月5日 火よりのよる	12月6日 水よりのよる	12月7日 木よりのよる
9じよりはやく					
9じから 9じはん					
9じはんから 10じ					
10じから 10じはん					
10じはんから 11じ					
11じよりおそく					

※このかみはもちかえらず、あさのかいでチェックし、12月8日(金)にたんじんのせんせいへだしてください。

担任用

実施のねらいと記入の仕方を説明してください。

ねらい：児童の実態を把握し、それに応じて日々の健康のために朝食をしっかりと食べることを推奨する。

朝ごはんチェック

再：半分の用紙に不備がありましたので、もう一度配布します。差し替えをお願いします。

9月	4日(月)	5日(火)	6日(水)	(木)	8日(金)
朝ごはんを食べてきましたか。	はい いいえ	はい いいえ	はい か いいえ のどちらかに○をつける。飲み物だけの場合は「いいえ」に○をつける。		

朝ごはん食べてきたものに○をつけましょう。

1：ごはん			*食べてきたものに○をつける。 表にないものは以下を参考にする。 もち → 1：ごはん ピザ → 2：パン 「主食以外のおかず・フルーツ・乳製品」と「菓子類」、分類に迷ったもの → 5：その他のもの		
2：パン		○			
3：めん(うどんなど)	どこにも○がない				
4：コーンフレーク・ホットケーキ・ワッフル					
5：その他のもの		○			

担任用

実施のねらいと記入の仕方を説明してください。

ねらい：児童の実態を把握し、それに応じて日々の健康のために朝食をしっかりと食べることを推奨する。

朝ごはんチェック

再：半分の用紙に不備がありましたので、もう一度配布します。差し替えをお願いします。

9月	4日(月)	5日(火)	6日(水)	(木)	8日(金)
朝ごはんを食べてきましたか。	はい いいえ	はい いいえ	はい か いいえ のどちらかに○をつける。飲み物だけの場合は「いいえ」に○をつける。		

朝ごはん食べてきたものに○をつけましょう。

1：ごはん			*食べてきたものに○をつける。 表にないものは以下を参考にする。 もち → 1：ごはん ピザ → 2：パン 「主食以外のおかず・フルーツ・乳製品」と「菓子類」、分類に迷ったもの → 5：その他のもの		
2：パン		○			
3：めん(うどんなど)	どこにも○がない				

4 : コーンフレーク・ ホットケーキ・ワッフル	もじが つかな い		品」と「菓子類」、分類に迷ったもの → 5 : その他のもの
5 : その他のもの		○	

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	小松市
-------	-----

事 業 名	生活チェックカード
実施機関	小松市立木場小学校
対 象	全学年
期 間	各学期に1回
目 的	起床・就寝時間、ストップメディア時間、よい姿勢ができていたかをカードに記録し、自らの生活を振り返ることで、規則正しい生活習慣を身に付けさせる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・ 望ましい睡眠時間やメディアコントロールについて学び、目標の起床就寝時刻、ストップメディア時間を保護者と決める。そして、「生活チェックカード」を用いて、1週間の生活リズムをチェックする。・ 勉強中や食事中によりよい姿勢を意識できているのかもチェックする。・ 児童だけでなく保護者にも取り組みを周知し、カードにひと言記入してもらうことにより、各家庭で生活リズムの向上に取り組んでもらっている。・ 取り組みの結果を保健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。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	生活チェックカード

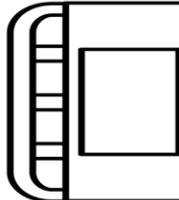
いかつチェックカード

2がっ

ねん なまえ

①おきるじこく、ねるじこく、ストップメディアじかんのもくひょうを、
おうちの人とはなしあってきめましょう。

②できたひは○、できなかったひは×をつけましょう。
×がついたひは○がつくようにせいかつをみなおしましょう。



*のぞましいすいみんじかん
ていがくねん9.5~10じかん

*のぞましいストップメディアじかん
1じかんまえできれば2じかんまえ

		11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)	11/26 (日)	できた かす
はやおき	もくひょうじかん 【 じ ぶん 】 ・もくひょうじかんにおきられたら、○をかこう。 ・(:)には、おきたじこくをかこう。	(:)	(:)	(:)	(:)	(:)	(:)	(:)	
	メディア ストップメディアじかん ・チャレンジするばんごうに○をつけよう。 ・できたら○をつけよう。	① 2じかんまえ ② 1じかんまえ ③ 30ぶんまえ	(<small>ぶんまえ</small> 分前)						
はやね	もくひょうじかん 【 じ ぶん 】 ・もくひょうじかんにねることができたら、○をつけよう。 ・(:)には、ねたじこくをかこう。	(:)	(:)	(:)	(:)	(:)	(:)	(:)	
しせい	しょくじちゅうやべんきょうちゅう によいしせいがありましたか? ○…できた △…たまにできた ×…できなかった								



じぶんのふりかえり

★はやね・はやおきをいしきできましたか?
 ア. できた イ. だいたいできた ウ. あまりできなかった エ. できなかった

★ストップメディアをいしきできましたか?
 ア. できた イ. だいたいできた ウ. あまりできなかった エ. できなかった

★よいしせいをしようといしきできましたか?
 ア. できた イ. だいたいできた ウ. あまりできなかった エ. できなかった



おうちの方より (サインでもOK)

ふり返りや次回の目標を
お子様と話し合って書いてください。

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	小松市
-------	-----

事 業 名	①けんこうチェック ②蓮小メディアルール
実 施 機 関	小松市立蓮代寺小学校
対 象	全学年
期 間	通年
目 的	①児童の基本的な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。 ②家庭でのメディアの使い方について学校で基準を設け、保護者とともにメディアの使い方について考え実践し、生活リズムの向上を図る。
内 容	①けんこうチェック 「けんこうチェック」を毎週水曜日に学校で実施する。ハンカチやティッシュを持っているか、早寝早起き朝ごはんはできているか、蓮小メディアルールは守れているかなどの内容がある。 学期末に振り返りをして、自分の生活習慣について見直す機会とする。 ②蓮小メディアルール 「〇〇をしてから使う」「使う時間は〇時間まで」「寝る前は使わない」の3つの基準と、各家庭に応じたためあてを記入したメディアルールを作成し、家庭に掲示する。 週に1回、上記のけんこうチェックでメディアルールを守れているかチェックする。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	①けんこうチェック ②蓮小メディアルール



健康チェック



毎週水曜日に調べましょう。○か×をつけてください。

月	日	ハンカチを身に付けていますか	ティッシュを持っていますか	マスクは入っていますか	つめは短いですか	前かがみは目に悪くありませんか	朝ごはんは食べましたか	歯みがきはしてききましたか	早ね早起ができましたか	蓮小メディアルールを守りましたか	
4	12										
	19										
	26										
5	10										
	17										
	24										
	31										
6	7										
	14										
	21										
	28										
7	5										
一学期を ふり返って											おうちの方 サイン



< 蓮小メディアルール >

- ① することをしてから使う
- ② 使う時間を守る (目安は2時間)
- ③ ねるまえ1時間は使わない



年 番 名 前

月	日	ハンカチを 身に付けていますか	ティッシュを 持っていますか	マスクはランドセルに 入っていますか	つめは短いですか	前かがみは目に かかっていますか	朝ごはんは 食べましたか	歯みがきは してきましたか	早ね早起きが できましたか	蓮小メディアアルバムを 守りましたか	
9	6										
	13										
	20										
	27										
10	4										
	11										
	18										
	25										
11	1										
	8										
	15										
	22										
	29										
12	6										
二学期を ふり返って											おうちの方 サイン
1	10										
	17										
	24										
	31										
2	4										
	14										
	21										
	28										
3	6										
三学期を ふり返って											

蓮小メテリアルール

- やること()をしてから使う^{つか}
- メテリアルールは1日(^{にち})時間^{じかん}まで
- 寝^ねる前^{まえ}の1時間^{じかん}は使^{つか}わない

● 自分のメテリアルールのめあてを書こう



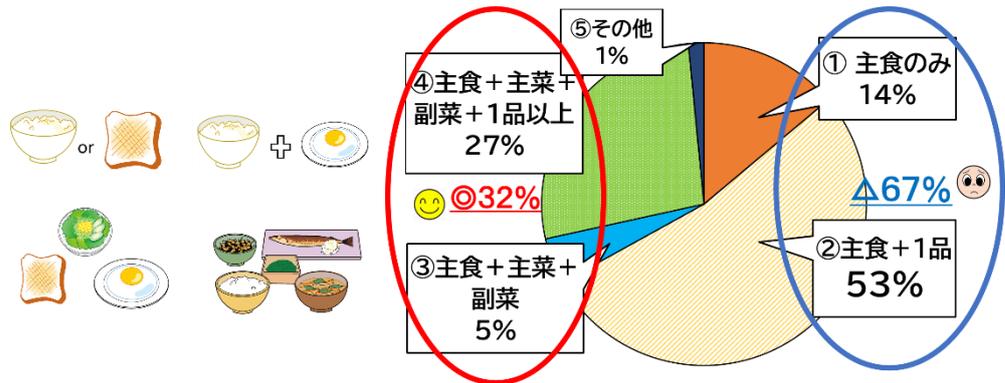
令和5年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	小松市
-------	-----

事 業 名	目指せ運動能力UP！～生活・運動習慣から見直そう～																								
実施機関	小松市立安宅中学校 生徒会保健委員会																								
対 象	全校生徒、保護者																								
期 間	7月～9月 取組とアンケート、9月 発表																								
目 的	生活習慣と運動習慣の課題やメリットを共有することで、生徒の運動器機能の改善に取り組む動機付けを強化することを目指す。																								
内 容	<p>学校保健委員会で、生徒会保健委員会の取組として、全校生徒、保護者の前で発表した。その後、外部講師の方からの講話を行った。</p> <p>【内容】</p> <p>①子どもロコモについて</p> <p>②運動器機能向上のために</p> <p>③生活・運動アンケート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時刻 ・睡眠時間 <div style="text-align: center;"> <p>各学年の睡眠時間(平日)</p> <table border="1"> <caption>各学年の睡眠時間(平日)</caption> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>6時間未満</th> <th>6時間以上7時間未満</th> <th>7時間以上8時間未満</th> <th>8時間以上9時間未満</th> <th>9時間以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3年生</td> <td>6</td> <td>36</td> <td>47</td> <td>9</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2年生</td> <td>4</td> <td>12</td> <td>19</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>1年生</td> <td>4</td> <td>22</td> <td>31</td> <td>35</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・寝る前のメディア視聴 	学年	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	3年生	6	36	47	9	2	2年生	4	12	19	10	5	1年生	4	22	31	35	8
学年	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上																				
3年生	6	36	47	9	2																				
2年生	4	12	19	10	5																				
1年生	4	22	31	35	8																				

・朝食の有無、朝食を食べない理由、朝食内容

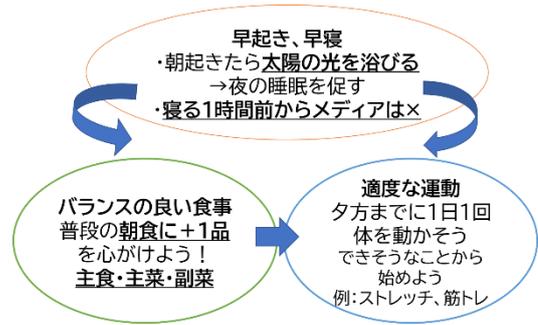
朝食内容



・行っている運動、運動をする時間

- ④ 本校の課題
- ⑤ 健康の三原則

健康の三原則(睡眠・栄養・運動)



⑥ 講話

地域団体等との連携

(有 ・ 無)

参考資料

特になし

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	小松市
-------	-----

事 業 名	①家庭学習チャレンジ週間 ②みどりノートの活用
実施機関	小松市立松東みどり学園
対 象	①1～6年生 ②7, 8, 9年生
期 間	①年間5回 中学生の中間・期末テスト勉強期間(各1・2週間) ②通年
目 的	家庭学習チャレンジ週間において、自分で考えて学習するための習慣づくりのために、各自取り組み目標を設定するとともに、それをもとに家庭と連携し、子どもの生活リズム向上と学習意欲や学力の向上を図る。
内 容	<p>①「家庭学習チャレンジ週間」を設定し、就寝時刻、起床時刻、家庭学習開始時刻の3点について、子ども自身が目標を設定し、毎日取り組みの様子をチェックする。</p> <p>①「家庭学習チャレンジ週間」の取り組みのねらいや方法を保護者にも周知し、取り組み期間後に子どもの様子を評価してもらう。</p> <p>②みどりノートに家庭学習開始予定時刻と実施時間を記録する。生活リズムが身につくように通年継続する。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参考資料	保護者向け案内(1～6年生用)、家庭学習チャレンジカード(5,6年生用)、みどりノート

家庭学習チャレンジ週間④について

初冬の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

学校では、「家庭学習チャレンジ週間」において、「**自分のめあて**」を設定し、**自分で考えて学習する習慣づくり**を目指しています。前回のチャレンジ週間③の児童のふり返りからも、「課題（弱点）にあった計画を立てて勉強する」ことも、「集中して勉強する」ことも、肯定的評価が大変高かったです。ご家庭でのご協力があればこそその結果です。

学校と家庭が連携し、学習意欲や学力の向上を目指していきましょう。

○実施方法

1. 実施期間 後期課程のテスト勉強期間に合わせて取り組みます。
・ 1～4年生 1週間(11/24～12/1) ・ 5,6年生 約2週間(11/24～12/7)
2. 学校としての重点

① チャレンジ週間でがんばりたいことを決める (1つ)

(めあての例) ・ 国語・漢字/算数/社会/理科/外国語で苦手なところを復習する。

- ・ テレビを見ないで勉強する。○分間しゅうちゅうして勉強する。
- ・ 自分^{じぶん}なりのポイント^かを書き加えて^{くわ}勉強する^{べんきょう}。
- ・ 授業で気になったこと、もっと知りたいと思うことをさらに調べる。

② 自分の課題^{かだい}（弱点^{じやくてん}）にあった計画^{けいかく}を立てて勉強をする

◆ 2学期のまとめの時期です。苦手なところに力を入れて勉強するといいでしょう。5・6年生は、学期末テスト(国・社・算・理・外)も含めて計画・実行する機会として、期間が長めになっています。学習用語を覚えるだけでなく、理由を説明する問題にも取り組みましょう。

◆ テレビなどを見ながら勉強するのはやめましょう。

3. 方 法

- ・ カードに「チャレンジ週間でがんばりたいこと」、「勉強やねる・おきる時刻」、「計画」を書きます。
- ・ 宿題を含めた学習時間の目安は、**学年×10分**です。**カードは毎日提出**します。
- ・ 「がんばりたいこと」に対するその日の **自己評価 (◎○▲)** をします。
- ・ チャレンジ週間後、「自分の課題にあった勉強ができた」(3年以上)、「勉強を始める時刻を守ることができた」、「ねる時刻を守ることができた」についてカードに **A, B, C, Dで自己評価** します。
- ・ チャレンジ週間後、**自分の勉強の仕方のふり返り**を書きます。そして、漢字50問テストと計算力テストが終わったら、成果を感じる家庭学習ができたかどうか **A, B, C, Dで自己評価** します。(3年生以上)

◆ **計算力テスト**は、1～4年生は12/4以降に、5・6年生は12/8以降に取り組みます。**漢字50問**(12年生25問)テストは、「プレ漢字テスト」をした後に取り組みます。チャレンジ週間内に漢字50問テストに取り組む学年もあります。自分の力を十分に発揮できるよう、漢字や計算の練習をがんばりましょう。

◇ カードにお家の方に評価していただく項目があります。ご協力よろしく願います。

<自学ノートの書き方について>

①日付け ②その日のめあて ③ふりかえり を書きましょう。

◎自学ノートの例（漢字）



漢字ドリルや漢字スキルにのっている「じゅく語」や「用例」も練習するといいです。50問テストでは、このようなところから出題されることもあります。

〈かん字の下につかい方(用例)を書く〉
ようれい

あき まいあき あさひ かお かお
 朝…毎朝□朝日 顔…顔をあらう。顔を見せる。
かお み

まい まいち まいかい いえ いえ なか いえ そと
 毎…毎日□毎回 家…家の中 家の外
そと

あてる て あてる あたる
 当てる…手を当てる。まどに当たる。

あいだ あいだ にんげん ひる ひる
 間…その間□人間 昼…昼ごはん□昼休み
ひるやすみ

はん はんぶん はんにち でん でんわ でんき
 半…半分□半日 電…電話□電気

① ならったかん字をていねいに書き、その下に、そのかん字をつかった言葉を書く。

◎計算力テストについて

1年生・・・2+4や5-2、10-6+3、3+8や16-8などのもんだいができます。

2年生・・・くり上がりやくり下がりのある2けたのたしざん・ひきざんができます。
 124-86や54+(5+15)など、かけ算のもんだいもできます。
くり上がりやくり下がりのメモ、とちゅうのしきを大切にし、くりかえり練習しましょう。

3年生・・・21÷3や0÷6、23÷7などのわり算
 3けたや4けたの数のたし算・ひき算(235+567、3072-1495など)
 2けた×1けた、3けた×1けたのかけ算のひっ算ができます。**要練習!**

4年生・・・800÷4など や わり算のひっ算ができます。2けたでわるわり算のひっ算もあります。
計算のきまりを使った問題もあります。()→×, ÷ →+, -の順番を守ること。
要練習!

5年生・・・小数×小数、小数÷小数の問題ができます。
 通分や約分のある分数のたし算、ひき算の問題もあります。帯分数+帯分数、帯分数-帯分数もあるので、整数を忘れずに書いて計算しましょう。要練習!

6年生・・・5・6年生で習った計算が網羅されて出ます。(分数の+-×÷, 小数の×÷)
 速さの問題(時速・分速・秒速、道のり、時間(時間・分・秒))もあります。**要復習!**

今週の課題 月 日 ~ 月 日					
教科	国語	社会	数学	理科	英語
内容・提出締切					

月 日 (月)	学習の予定		持ち物	今日の振り返り
	1			
2				
3				
4				
5				
6				
放課後				
家庭学習	開始予定時刻 ()時()分~	<本日の学習内容>		評価 ○・△・×
	実施時間 ()時間()分			

月 日 (火)	学習の予定		持ち物	今日の振り返り
	1			
2				
3				
4				
5				
6				
放課後				
家庭学習	開始予定時刻 ()時()分~	<本日の学習内容>		評価 ○・△・×
	実施時間 ()時間()分			

月 日 (水)	学習の予定		持ち物	今日の振り返り
	1			
2				
3				
4				
5				
6				
放課後				
家庭学習	開始予定時刻 ()時()分~	<本日の学習内容>		評価 ○・△・×
	実施時間 ()時間()分			

- 重点**
- ・チャレンジ週間でがんばりたいことを決める
 - ・自分の課題(弱点)にあった計画を立てて勉強をする



チャレンジ週間で がんばりたいこと			
勉強を始める(時刻)じこく	夜ねる時刻(じこく)	朝おきる(時刻)じこく	
時 分	時 分	時 分	時 分

11月	曜日	しゅくだいも入れた 学習した時間	けいかく 計画	自己評価 ◎○△
24日	金	分		
25日	土	分		
27日	月	分		
28日	火	分		
29日	水	分		
30日	木	分		
12月1日	金	分		
2日	土	分		
4日	月	分		
5日	火	分		
6日	水	分		
7日	木	分		

3年生以上 (ABCDのどれかに○)	自分の課題(弱点)にあった勉強ができた⇒	A B C D
	勉強を始める時刻を守ることができた⇒	A B C D
	ねる時刻を守ることができた⇒	A B C D

(Aできた Bだいたいできた Cあまりよくできなかった Dできなかった)

◇お家の方へ(A~Dのどれかに○をつけてください)

お子さんはこの期間、集中して家庭学習に取り組んでいましたか。

A	B	C	D
そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない

※児童クラブを利用しているご家庭は、わかる範囲でお答えください。

自分の勉強のしかたをふり返ろう。(最終日に書きます)

次の◆は計算カテストの結果を見て○をつけましょう。

◆成果を感じる家庭学習を行うことができた。 **A B C D** のどれかに○