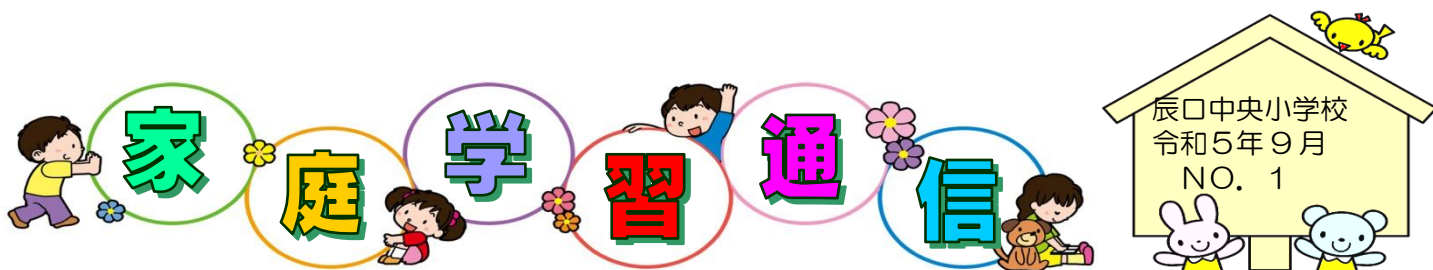


令和５年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能美市
-------	-----

事 業 名	ましじがんばり週間
実 施 機 関	能美市立辰口中央小学校
対 象	全学年
期 間	学期３回（５月、９月、１月）の各一週間
目 的	基本的な学習習慣や生活習慣を意識し確立するために、自らの生活を振り返りながら、家庭と連携して生活リズムの向上や習慣化を図る。
内 容	・「ましじがんばりカード」を用いて、あいさつ、宿題（学習）時間、就寝時間、ネットゲーム時間について自分でチェックする。最後に保護者からも取り組みの様子などについてコメントしてもらう。 ・学習の内容については、カードと合わせて「家庭学習のすすめ」を各学年の段階に応じた資料を配布し、学習意欲を喚起するとともに、取組結果を集計し、保護者とも連携しながら、基本的な生活習慣の定着や生活習慣の改善を呼びかけた。
地域団体等との連携	（ 有 ・ ☐ 無 ）
参 考 資 料	①ましじがんばりカード（第１回） ②家庭学習通信①



第2回『ましじっ子がんばい週間』が始まります

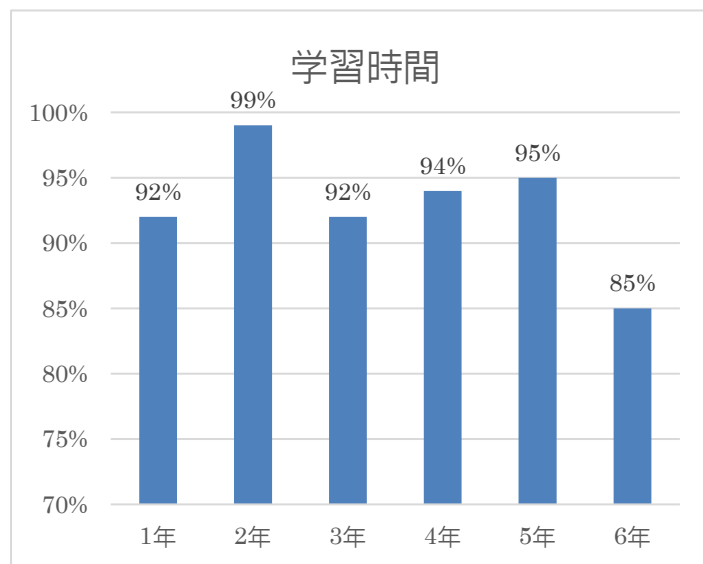
9月11日(月)～15日(金)に第2回の「ましじっ子がんばい週間」が始まります。1学期に行われた第1回では、たくさんの方が、目標を達成し、大変がんばったことが伝わってきました。第2回も辰口中央小学校のみんなで、自分たちの良さを磨くがんばりを続け、さらに自分で自分を伸ばしていってほしいと願っています。

【お家の方へ】

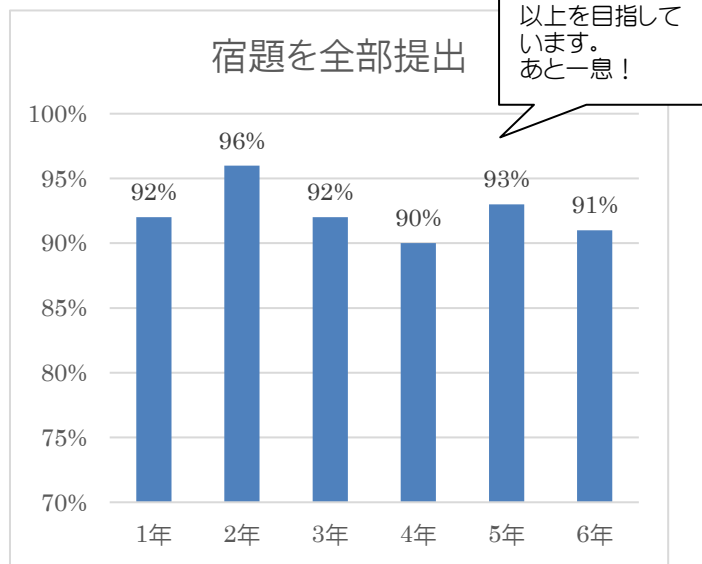
お家の方からの応援や励ましが、子ども達のがんばりに大いに繋がったと思います。毎日のお仕事や家事でお忙しい中でのご協力ありがとうございました。第2回へのご協力もよろしくお願いいたします。

第1回『ましじっ子がんばい週間』の結果

学年×10分以上の学習時間 【全校 93%】



宿題を全部提出 【全校 92%】



【宿題がもたらす効果】

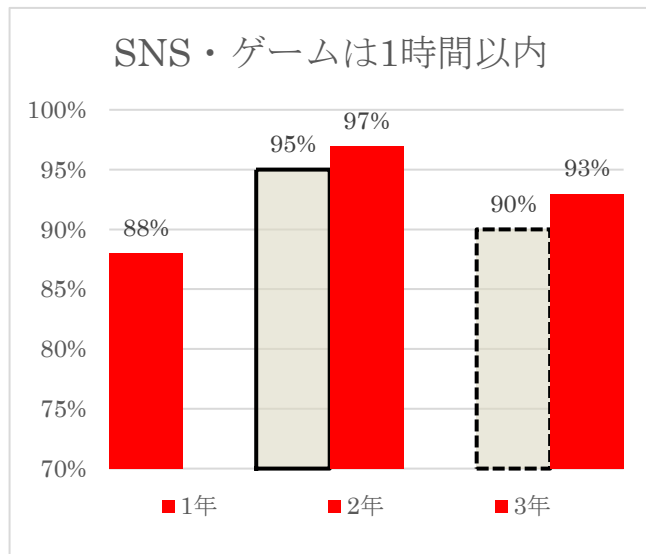
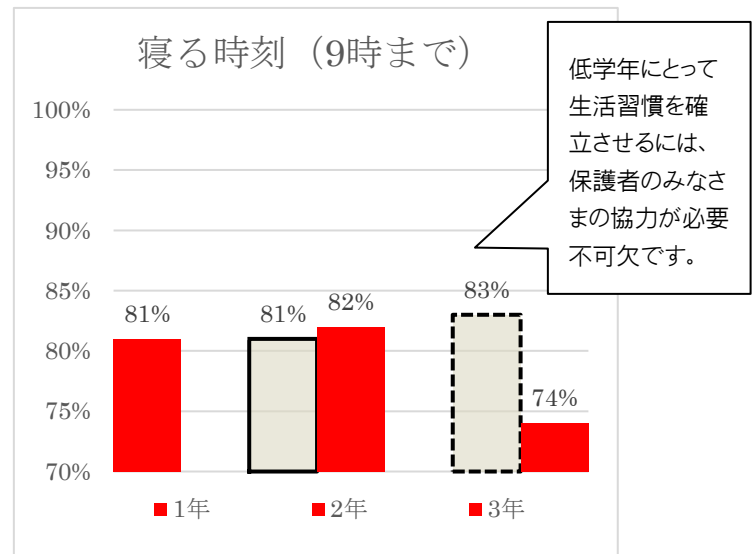
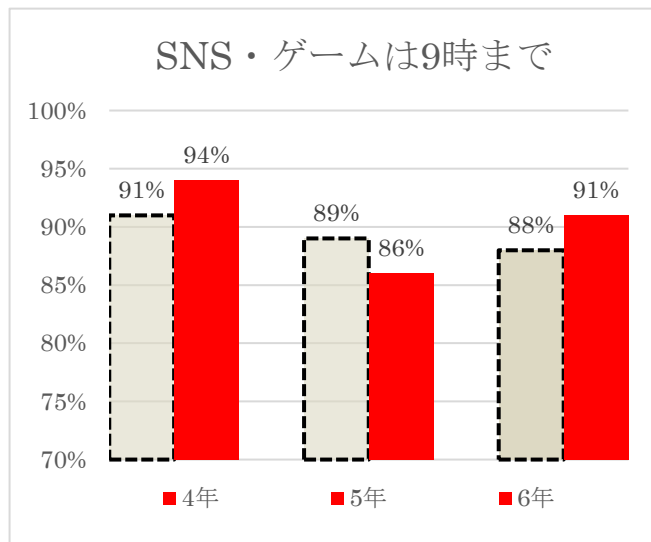
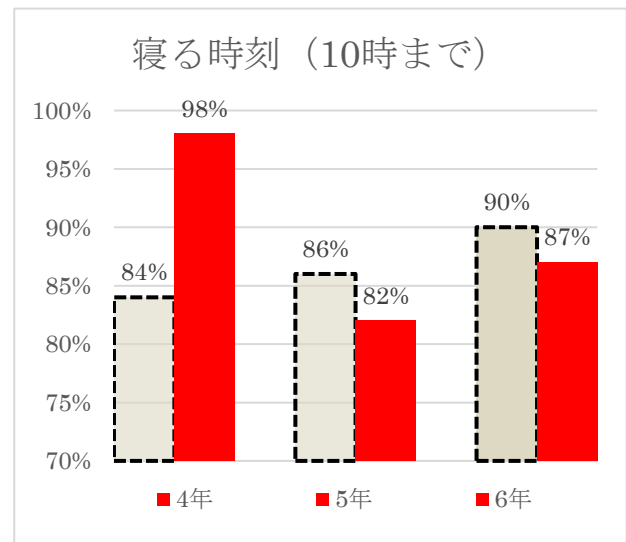
宿題は、「課題を完成させる」「やり遂げる」「記憶を形成する」などといったスキルの発達にも役立つとも言われています。これらの力は、中学生・高校生さらには大人になっても大変役立ちます。毎日の宿題を続け、中央小学校のみんなの良さをグングンのばしていきましょう。



今年度の結果



前年度 1 学期の結果（1 年前）

ネットルールを守れた【低学年 93%】**9時までに寝る【低学年 79%】（前年度83%）****ネットルールを守れた【高学年 90%】****10時までに寝る【高学年 89%】**

全校の約1割の児童が、9時以降も SNS、ゲームをやめられないという現状があります。また、どの学年も、約2割ほど寝る時刻が遅い児童がいる中で、4年生はほとんどの人が10時までに就寝することができていました。睡眠時間の確保と生活習慣の確立には、保護者のみなさんの声かけ、ご協力が必要です。よろしくお願いいたします。

本校では、家庭学習及び生活習慣作りに以下の4点を重点目標として取り組んでいます。

- ①宿題を全部提出する。
- ②家庭で「学年×10分」以上の学習時間を確保する。
- ③9時まで（高学年は10時まで）に寝る。
- ④SNS・ゲームは1時間まで。（低学年）
SNS・ゲームは9時まで（高学年）



ましじっ子ががんばりしゅう間

1 学期 5 月 29 日（月）～6 月 2 日（金）

〈めあて〉 ☆学年×10分以上の学習を目ざして、集中(しゅうちゅう)して行う。
 ☆しゅくだいを忘(わす)れずに行い、提出(ていしゅつ)する。
 ☆自分から進んで、家庭学習に取り組む。

〈自分の目標〉 1 週間の合計（ ）分

日付	地域・見守り隊の方にあいさつできた(朝・帰り)	自分から進んで取り組んだ	学習時間(分)	SNS・ゲームは1時間までとし、9時までにやめた	10時には寝ることができた	宿題を全部出した
29日(月)			分			
30日(火)			分			
31日(水)			分			
1日(木)			分			
2日(金)			分			
合計			分			

○振り返り

○お家の人から

* 学習時間は勉強した時間を書きます。

* 学習時間以外は できたら○ できなかったら× を書きます。 全部○を目指しましょう！

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	能美市
-------	-----

事 業 名	①生活リズム見直しシート ②生活習慣見直しシート（「よいねむり」のための取組）
実 施 機 関	能美市立和気小学校
対 象	全学年
期 間	①夏休み最終週 ②１２月
目 的	①２学期を元気にスタートできるよう、生活習慣を整える。 ②「よいねむり」ができるよう、意識して生活する。
内 容	①生活リズム見直しシート - 夏休みの登校日に配付し、夏休み中の自分の生活をふり返る。 - 寝る時刻・起きる時刻・メディアのルールを保護者と一緒に決め、夏休み最終週の生活リズムをチェックする。 - 取組をふり返り、２学期の生活リズムのめあてを記入する。 ②生活習慣見直しシート １週間、毎日寝た時刻・起きた時刻を記入し、「よいねむり」のための取組を実践する。 - 寝た時刻・起きた時刻・「よいねむり」のための取組に応じて加算された睡眠ポイントを集計し、ポイントの高かった児童を表彰する。
地域団体等との連携	（ 有 ・ 無 ）
参 考 資 料	①生活リズム見直しシート ②生活習慣見直しシート

「生活リズムみなおしシート」で2学期を元気に！

げんきに2学期がスタートできるように、「生活リズムみなおしシート」の取組をします。下のやり方をおうちの人といっしょによく読み、夏休み中の生活のふり返りと、2学期までの生活リズムのチェックをしましょう。

みほん見本

①あてはまるもの1つに○をつけて、夏休み中の生活をふりかえりましょう。

夏休み中の生活のふりかえり

	あてはまるものに1つ○をつけましょう。
夜9時半までに、ねることができたかな？	できた ・ <u>ときどきできなかった</u> ・ できなかった
朝、自分でおきることができたかな？	できた ・ <u>ときどきできなかった</u> ・ できなかった
朝ごはんは、しっかり食べられたかな？	<u>食べた</u> ・ <u>ときどき食べなかった</u> ・ 食べなかった
朝と夜、ていねいにはみがきできたかな？	できた ・ <u>ときどきできなかった</u> ・ できなかった
体をうごかしてあそべたかな？	<u>できた</u> ・ <u>ときどきできなかった</u> ・ できなかった
メディア（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなど）はきまりをまもってつかえたかな？	できた ・ <u>ときどきできなかった</u> ・ <u>できなかった</u>
こころもからだも元気にすごせたかな？	元気にすごせた ・ <u>ときどきぐあいがわるかった</u> ・ <u>ぐあいがわるかった</u> ・ <u>イライラしていた</u> ・ <u>くらくきもちだった</u>

②ねる時刻とおきる時刻のめあてを決めましょう。

★3～6年生はメディアのルールも決めましょう。

	ひにち	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	
	あて	金	土	日	月			
① 夜（9）時（30）分までにねる		○	○	×	○			
② 朝（6）時（30）分までにおきる		×	○	○	○	○	○	5
朝ごはんを食べる		×	○	○	○	○	○	5
朝と夜に、はみがきをする（できれば昼もはみがきをしよう）		○	×	×	○	○	○	4
⑤ テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットは、ルールをまもる（1にち2じかんまで）		○	○	○	○	○		
⑥ ごはんの前、トイレの後、外から帰った後などに手あらいをする		○	○	○	○	○		
★ チェックをして思ったこと、2がっきがんばりたいことを書きましょう。								

③できたら○、できなかったら×を書きましょう。

④横1列の○の数をかきましょう。

⑤感想を書いて、8月31日（木）に学校に出しましょう。

けんこう健康なところとからだのために

★早ね・早おきをする

- 小学生のみなさんには、1日9時間半～10時間半の睡眠時間が必要だと言われています。
1・2年生は夜9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までにねるようにしましょう。
- ねむくなくても、メディアをやめ、電気を消してふとんに入ること、ねつきやすくなります。
- 朝6時半までに起きて、日中体を動かして活動することで、夜ねつきやすくなります。

★朝ごはんを食べる

- 暑くて食欲がないときは、果物やスープ、酸っぱいもの（梅干しなど）を取り入れると食べやすくなります。

★メディアはきまりをまもる

- テレビやゲーム、タブレット、パソコンなどは、おうちの人とルールを決めて使いましょう。

★手や歯をきれいにする

- 感染症やむし歯にならないために、手あらい・歯みがきを毎日忘れずにしましょう。



せいかつ

みなお

生活しゅうかん見直しシート

なまえ

すいみんポイントを
ためよう！

ひ 日にち (ようび)	お 起きた時 ^じ こく	ね ^じ た時こく	よいねむりのためにしたこと (うらの ^{ばんごう} 番号で書く)	ポイント ごうけい 合計
※れい	6時 30分	9時 30分	① ③ ⑥ ⑦	
12月4日 (月)	時 分	時 分		
12月5日 (火)	時 分	時 分		
12月6日 (水)	時 分	時 分		
12月7日 (木)	時 分	時 分		
12月8日 (金)	時 分	時 分		
12月9日 (土)	時 分	時 分		
12月10日 (日)	時 分	時 分		

※ポイント^{けいさん}計算は先生^{せんせい}がしますが、
書^かきたい人^{ひと}は書いてもよいです→

しゅうかん 1週間のポイント^{ごうけい}合計

↓12月10日(日)または12月11日(月)にふりかえりを書き、12月12日(火)に提出します

とく^と組^くんでみて、おも^{おも}ったこと、き^きづいたこと^かを書きましょう。



おうちのかたからひとこと



ポイント一覧表

※ポイント計算は先生がしますが、書きたい人は書いてもよいです。

おきる時こく	はやおきポイント
6時までに起きた	30ポイント
6時30分までに起きた	20ポイント
7時までに起きた	10ポイント
7時よりおそく起きた	0ポイント

ねる時こく	はやねポイント 1～4年	はやねポイント 5、6年
9時までにねた	30ポイント	40ポイント
9時30分までにねた	20ポイント	30ポイント
10時までにねた	10ポイント	20ポイント
10時30分までにねた	0ポイント	10ポイント
10時30分よりおそくねた		0ポイント

★よいねむりのためにしたこと（表に番号で書く）

朝すっきりおきるためのくふう	すっきりポイント
① おきる時にストレッチをした	10ポイント
② カーテンを開けて日の光をあびた	10ポイント
③ 朝ごはんをよくかんで食べた	10ポイント

夜ぐっすりねむるためのくふう	ぐっすりポイント
④ 昼間、たくさん体を動かして遊んだ	10ポイント
⑤ ねる2時間前にお風呂に入った	10ポイント
⑥ ねる1時間前までにメディアをやめた	10ポイント
⑦ ねる1時間前から部屋を少し暗めにした	10ポイント
⑧ ふとんに本やメディア機器（スマホ・ゲームなど）を持ちこまなかった	10ポイント
⑨ ねる前にストレッチをした	10ポイント

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	能美市
-------	-----

事 業 名	私のメディアバランスをみつけよう
実 施 機 関	能美市立宮竹小学校
対 象	３～６年生
期 間	12 月
目 的	自分のメディアバランスを振り返り、改善点を見つけ、生活改善をすることで、メディアバランスの力を養う。
内 容	①「メディアバランスチェックシート」を用いて、児童が自分のメディアの使い方を振り返る ②①を参考にメディアバランスの改善点をふまえて「メディアバランス記録帳」を記入し、実践する ③①②を集計し学校保健委員会やおたよりで結果をお知らせするとともに、今後のメディアバランスの取組につなげる
地域団体等との連携	(有 ・ ☒ 無)
参 考 資 料	①メディアバランスチェックシート ②メディアバランス記録帳

じぶん 自分のメディアバランスを見直そう

年 番 名前

【やり方】

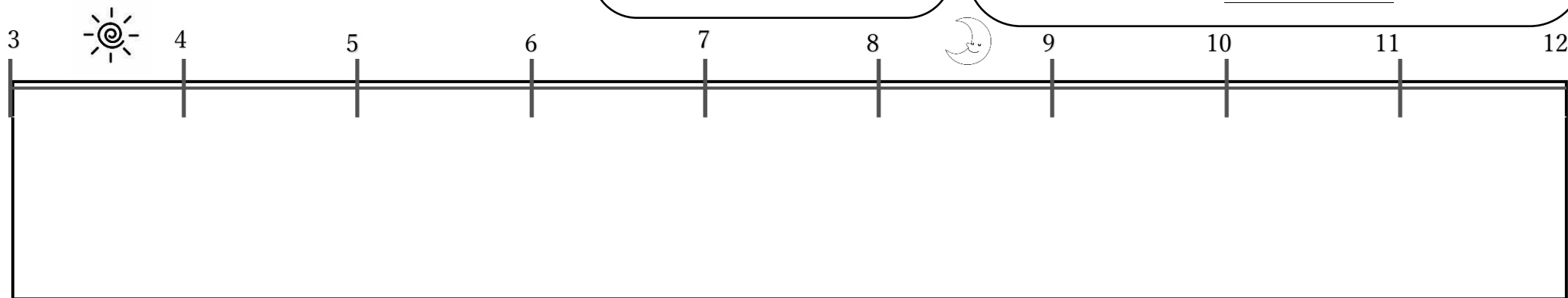
- ①しなくてはいけないことを4つ記入する
- ②やりたいことがある人は、記入する
- ③メディアバランスがとれているか確認する

【しなくては いけないこと】

- ・夕食
- ・お風呂
- ・宿題
- ・寝る

【やりたいこと】

- ・友達と遊ぶ
- ・家庭学習
- ・習い事
- ・家族とおしゃべり
- ・運動
- ・ゲーム
- ・読書
- ・動画を見る
- ・お手伝い
- ・テレビを見る など



☆チャレンジ・メディアバランス！！

重点目標

重点目標ができた…○ うまくできたひけつ。
重点目標ができなかった…× 何が上手くいかなかったか。改善点。

11月 日 ()	11月 日 ()	11月 日 ()	11月 日 ()	11月 日 ()	記入例
					ゲームがやめられず 2 時間してしまった。ゲームをする時はタイマーをセットする
					×

自分のメディアバランスを見直そう

年 番 名前

【やり方】

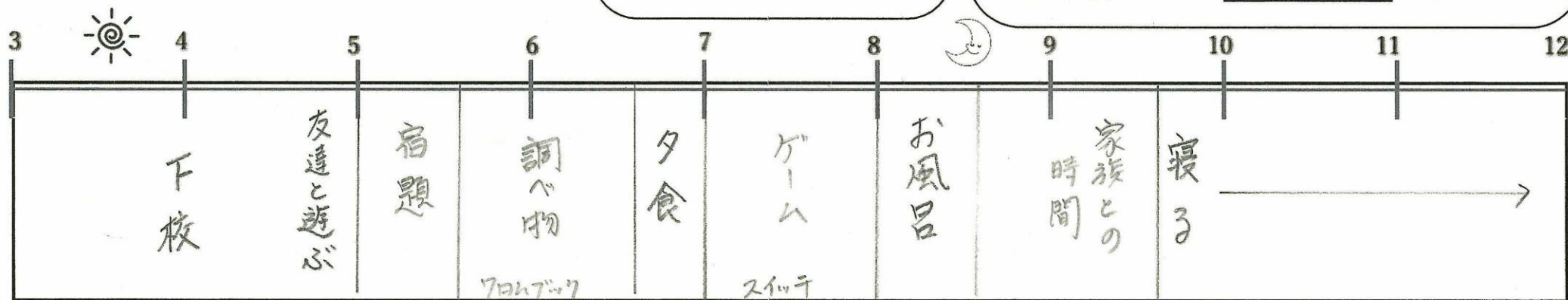
- ①しなくてはいけないことを4つ記入する
- ②やりたいことがある人は、記入する
- ③メディアバランスがとれているか確認する

【しなくては
いけないこと】

- ・夕食
- ・お風呂
- ・宿題
- ・寝る

【やりたいこと】

- ・友達と遊ぶ
- ・家庭学習
- ・習い事
- ・家族とおしゃべり
- ・運動
- ・ゲーム
- ・読書
- ・動画を見る
- ・お手伝い
- ・テレビを見る など



☆チャレンジ・メディアバランス！！

重点目標 ・9時30分までにふいふに入る。
・70分ブックやスイッチを使うのは8時までにする

重点目標ができた…○ うまくできたひけつ。

重点目標ができなかった…× 何が上手くいかなかったか。改善点。

11月 日 ()	11月 日 ()	11月 日 ()	11月 日 ()	11月 日 ()	記入例
					ゲームがやめられず2時間してしまった。ゲームをする時はタイマーをセットする。
					×

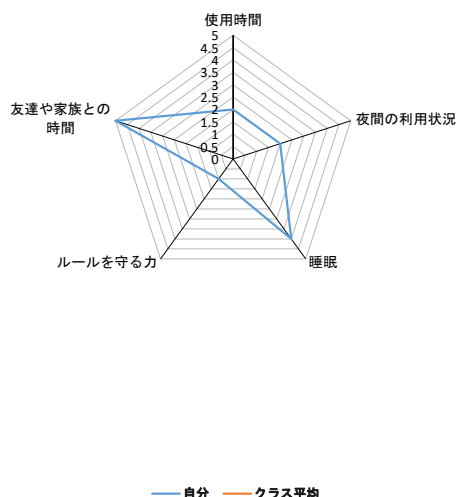
質問に合う選択項目を選び、その点数(あお)を自分(ピンク)の欄に入力しましょう

記入例	質問	選択項目	点数	自分
使用時間	インターネット機器を平日どのくらいの時間使っていますか	1時間未満	5	2
		1時間以上2時間未満	4	
		2時間以上3時間未満	3	
		3時間以上4時間未満	2	
		4時間以上	1	
夜間の利用状況	インターネット機器を何時まで使っていますか	午後7時頃まで	5	2
		午後7時過ぎ～8時頃	4	
		午後8時過ぎ～9時頃	2	
		午後9時以降	1	
		使っていない	5	
睡眠	夜は何時にねますか	9時まで	5	4
		午後9時頃～10時まで	4	
		午後10時頃～11時まで	2	
		午後11時以降	1	
ルールを守る力	インターネット機器を使う時のルール(時間・場所・使い方・ほかの人への配慮など)が守れていますか	守れている	5	1
		守れていない	1	
友達や家族との時間	ここ3日間で家族や友達との時間を楽しむことができましたか(インターネット機器を使わずに遊ぶ・会話する・一緒にすごす・お手伝いなど)	できた	5	5
		できなかった	1	

インターネット機器とは

- ・学校のクロムブック
- ・スマートフォン
- ・タブレット
- ・ゲーム機
- ・パソコン
- ・その他(使っているものを記入)

メディアバランスチェック



平日どんな機器をどのくらいの時間使用していますか。それは何のために使用していますか？

使用している機器すべてについて教えてください。

使用している機器	使用時間	何をしている
学校のクロムブック	2時間以上3時間より少ない	調べもの
ゲーム機	1時間より少ない	ゲーム
タブレット	1時間より少ない	動画

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	能美市
-------	-----

事 業 名	規則正しい生活をしよう～熱中症にならないためにできること～
実 施 機 関	浜小学校
対 象	浜小学校全校児童
期 間	７月～９月
目 的	児童が熱中症にならないための意識を高め、自分で考えて行動できる力をつける。
内 容	①養護教諭作成の「ほけんだより」で、「熱中症にならないためにできること」として、睡眠、食事、水分補給、着帽、服装、暑熱順化の大切さを啓発する。 ②養護教諭作成の「ほけんだより」で、「熱中症の兆候」として、めまい、立ちくらみ、足がつる、だるさ、吐き気、高体温を紹介し、兆候に当てはまったら、すぐに自己防衛の行動をとることを確認し、いざというときは近くの大人に知らせることを伝える。 ③ゲーグルクラスルームで夏休み明けに、全校児童に「自分の健康を守るためにできること」をのせ、各教室の担任と児童とで共通理解を行う。 ④保健主事・養護教諭が中心となって、暑さ指数をこまめに測定し、測定結果をスプレッドシートに見える化し、全校で共通の活動制限を行った。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	

資料①②ほけんだより

熱中症にならないために できること



すいみんを十分とる



3食バランスよく食べる



こまめに水分補給する



ぼうしをかぶる



風通しの良い服を着る



からだをきくに慣らしておく

しょうじょう ひつちゅうしょう
その症状、熱中症かもしれません！



めまい、立ちくらみ



まし
足がつる



だるさ、吐き気



にふたひおん
高体温

資料③グーグルクラスルーム

【じぶんの けんこうを まもるために できること】

- ①はやね・はやおきて たっぷりねむって からだの つかれを とりましょう。
- ②あさごはんを たべてきましょう。
- ③とうげこうちゅうは ぼうしを かぶったり、ひがさを さしたり、
クールバンドを つかったり しましょう。
- ④とうげこうちゅうや そとで かつどうするときは マスクを はずしましょう。
- ⑤すいとうを もってきましょう。
すいとうの ほかに こおらせた ペットボトルを もってきても よいです。
(ペットボトルには なまえを かいて おきましょう。)
- ⑥たいちょうが わるいときは むりをせず やすんだり、おとなに しらせたり しましょう。

あついひが つづいています。

ねっちゅうしょうに ならないために じぶんでも きをつけて すごしましょう。

資料④ 層さ指数 (スプレッドシート)

[illegible]

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	能美市
-------	-----

事 業 名	メディアと上手に向き合うために
実 施 機 関	能美市立辰口中学校
対 象	全学年と１，２年
期 間	６／３０・１２／２２
目 的	メディアの利便性と危険性を捉える。 事例等からリスクを考え、正しい向き合い方を考える。 情報社会において、自分で情報を正しく理解し、適切に判断・活用する力を身に付ける。
内 容	●６／３０日に Google のMEET機能を利用し、全校で情報モラル集会を行う。 ●クロームブックはもちろんのこと、家庭におけるスマホ・タブレット・ゲームの使用場面について、インターネットやSNS等についてのリスクの見積もり力（危険予測）やトラブルへの対応、家庭におけるタイムマネジメントの大切さについて学ぶ。 ●１２月２２日に Google のMEET機能を利用し、１，２年生でネット被害防止の観点で集会を行う。 ●講師をNTTドコモに依頼。講師の新出さんは辰口中学校には来校せず、事務局からのオンライン出演という形。 ●新出さんの呼びかけに対して、各クラスで話し合い活動を行う。他者と自分のネット使用に関する感覚の違いを感じたり、何が適切な判断になるのかを考えたりする。 
地域団体等との連携	(有) ・ 無) NTTドコモ
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	能美市
-------	-----

事 業 名	時間の三点確保プロジェクト
実 施 機 関	能美市立辰口中学校
対 象	全学年
期 間	毎日
目 的	規則正しい生活習慣と生活リズムを身に着ける。 見通しを持った時間の活用を促す。
内 容	●毎日のことを記録する「アカンサス（生活）ノート」を活用し、『起床』『勉強（開始）』『就寝』の三点の時刻を記録する。 ●日々を比較し、自分の生活習慣や生活リズムを振り返る。加えて、自分自身の時間の使い方を見直す。
地域団体等 との連携	（ 有 ・ ② ）
参 考 資 料	資料① アカンサス（生活）ノート

資料①

●生徒に配布されるアカンサス（生活）ノート

・表紙

2023年度

アカンサス ノート



年 組 番

氏 名

熊本市立辰口中学校

・記入例

<記入例>

自分の家庭学習の予定
小テストのこと
提出物等々...

1日の生活で印象に残ったこと
先生に伝えたいこと等々...

月	日	曜日	科目	内容	宿題・持ち物	日記
○	月	日	1限	理 算	宿題	
○	月	日	2限	国 語	宿題	
○	月	日	3限	数 学	宿題	
○	月	日	4限	英 語	宿題	
○	月	日	5限	理 算	宿題	
○	月	日	6限	理 算	宿題	
○	月	日	連絡・メモ			
○	月	日	起床	6:30	家庭学習	
○	月	日	勉強	7:30	60分	
○	月	日	就寝	22:30		
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	連絡・メモ			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月	日	起床			
○	月	日	勉強			
○	月	日	就寝			
○	月					

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	能美市
-------	-----

事 業 名	げんきっずカード
実 施 機 関	認定こども園 能美市立 14 保育園
対 象	5 歳児から 3 歳児（後半 2 歳児も対象）
期 間	5 月・9 月・11 月・1 月の 19 日（食育の日）前後を含む一週間実施
目 的	生活習慣のリズムの見直し
内 容	取り組み週間には、家へ持ち帰り保護者に協力をしてもらう。 項目に沿って取り組みができたなら○を書き入れ、保育園からも返答する。 また、保護者の感想も書き入れてもらう。
地域団体等 との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	添付有り

＜子どもの健やかな 育ちの為に

げんきっずカードに取り組みましょう＞

子どもの健やかな成長には、「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめとした生活のリズムを整える事が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが、活動、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子どもたちの基本的な生活習慣を見直すためにげんきっずカードに取り組みましょう。

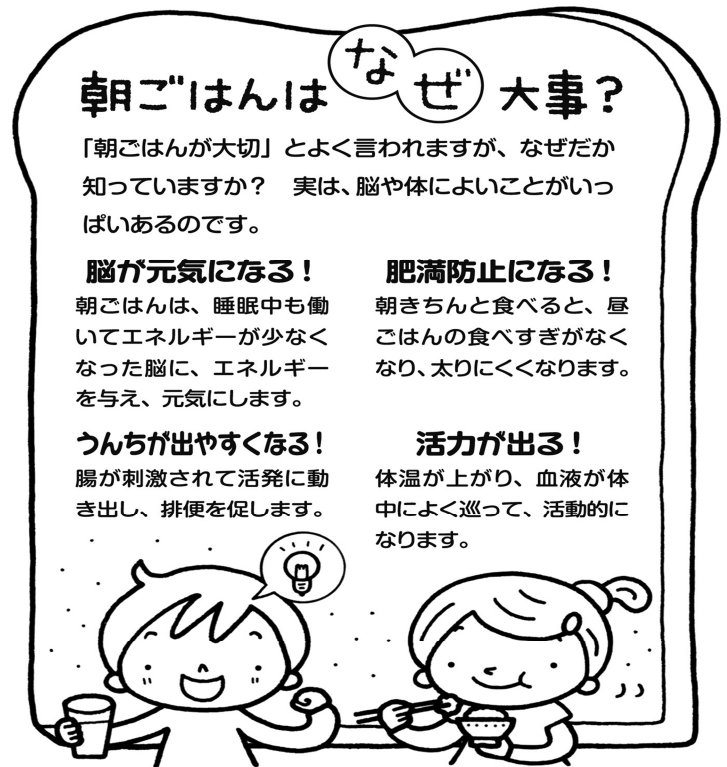
生活リズムを見直そう



*成長ホルモンが出るには、
平均8時間～10時間の睡眠が必要です。
10時までには寝ましょうね。

記入の仕方

- ① 奇数月（5・9・11・1月）の19日（食育の日）前後に持ち帰ります。
- ② 起きる時間、寝る時間をお家の方で決めてください。
・寝る時間は前日の夜に布団に入った時間です。（火曜の枠は月曜日の夜に布団に入った時間です。）
- ③ できたら○をつけましょう。できなかったら空欄でよろしいです。
- ④ カードを持ち帰りましたら、毎日記入し園に持たせてください。シール・ハンコでもいいですよ。
保育園でシールまたは印をつけます。
- ⑤ お手数ですが、取り組みの最終日に簡単な工夫の感想など記入をお願いします。



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

*朝食を食べてからおなかですくまでの必要な時間は3.5～4時間です。

11月13日 ~ 11月18日	げつよう のよる	かよう のよる	すいよう のよる	もくよう のよる	きんよう のよる	今月の がんばり目標は… はやく おふとんに はいろう！ ぐっすりねむって げんきいっぱい！ 
おやすみ (ふとんにはいる)  もくひょうじかん (9:00)						
	か	すい	もく	きん	ど	
おはよう (おきる)  もくひょうじかん (7:00)						
いただきます (あさごはんを食べる) 						
せんせいのおうえんマーク						
取り組みを終えて… 今回のがんばり目標に○がつくために、工夫したことや難しかったことを教えて下さい。						

11月13日 ~ 11月18日	げつよう のよる	かよう のよる	すいよう のよる	もくよう のよる	きんよう のよる	今月の がんばり目標は… はやく おふとんに はいろう！ ぐっすりねむって げんきいっぱい！ 
おやすみ (ふとんにはいる)  もくひょうじかん (9:00)						
	か	すい	もく	きん	ど	
おはよう (おきる)  もくひょうじかん (7:00)						
いただきます (あさごはんを食べる) 						
せんせいのおうえんマーク						
取り組みを終えて… 今回のがんばり目標に○がつくために、工夫したことや難しかったことを教えて下さい。						

11月13日 ~ 11月18日	げつよう のよる	かよう のよる	すいよう のよる	もくよう のよる	きんよう のよる	今月の がんばり目標は… はやく おふとんに はいろう！ ぐっすりねむって げんきいっぱい！ 
おやすみ (ふとんにはいる)  もくひょうじかん (9:00)						
	か	すい	もく	きん	ど	
おはよう (おきる)  もくひょうじかん (7:00)						
いただきます (あさごはんを食べる) 						
せんせいのおうえんマーク						
取り組みを終えて… 今回のがんばり目標に○がつくために、工夫したことや難しかったことを教えて下さい。						