

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	白山市
-------	-----

事 業 名	白山市生活リズム向上プロジェクト
実 施 機 関	白山市教育委員会事務局生涯学習課
対 象	市内小学1年生・2年生
期 間	9月～10月
目 的	「早寝・早起き・朝ごはん」について子どもたち一人一人が毎日の状況を冊子に記録することにより、生活習慣を見つめ直し、生活リズムの向上につなげる。
内 容	<p>白山市生活リズム向上プロジェクトを実施 〈冊子を用いた実践活動〉</p> <p>冊子「生活リズムモンスター攻略ブック」は、早寝・早起き・朝ごはんを妨げる3匹のモンスターを相手に、子どもが生活リズムをつくる（毎日の生活リズムを記録していく）ことにより倒すものである。最後のボスマンスターとの対戦を終えるまで、約4週間に渡り毎日の早寝・早起き・朝ごはんの記録をとり、生活リズムを改善していく。毎日の生活リズムをつくらないとモンスターを倒せない仕組みとなっており、子どもたちに楽しみながら習慣づけるよう促す。</p> <p>子どもたちが自分の力で生活リズムを改善できることを目的としているが、小学校低学年を対象とすることから、保護者も一緒に取り組むことができるよう日記形式とし、保護者にも子どもへの生活リズム改善を促すようにする。</p> <p>〈取り組みによる主な特徴〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2時間を超えてテレビや動画、ゲームに時間をかけている子どもの44.2%でその時間が減少した。 ・10時以降に就寝していた子どもの半数が早く寝るようになった。 ・7時以降に起床していた子どもの35.7%が早く起きるようになった。 ・品数が1品だった子どもの54.9%が、品数を多く食べるようになった。 ・あいさつをする習慣のなかった子どもの61.8%であいさつが増えた。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	生活リズムモンスター攻略ブック

せいかつ
生活リズムモンスター
こうりやく
攻略ブック



きみの せいかつリズムで
モンスターを たおせ！！



しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

タベネーゼ



たいりよく
体力

250

かぞく ひと 家族の人といっしょに あさ 朝ごはんを た 食べると、ボーナスでさらに
アタックポイント **10** ゲット!

こうげきないよう	アタックポイント
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる (4品以上)	30
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる (3品)	20
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる (1品・2品)	10

タベネーゼこうげき日記

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
あさ た 朝、食べた しなかず 品数	4品以上食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	3品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	1品・2品食べた	○	○	○	○	○	○	○
かぞく いっしょ た 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計								

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
あさ た 朝、食べた しなかず 品数	4品以上食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	3品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	1品・2品食べた	○	○	○	○	○	○	○
かぞく いっしょ た 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計								

タベネーゼをたおすのにかかった日数

にち
日

●まずは早おきから

からだのリズムを正しくするには、
まず早おきが大切なんだ。
きまった時間におきて、朝の光をしっかりとあびるとからだが元気に動くようになるよ。



●朝食も元気のモト

朝ごはんを食べることで、脳や体
のはたらきが活発になり、1日を元気に
過ごすことができるよ。

右のページの3つのグループから
バランスよく食べることが元気のモ
トだよ。



●夜ふかしはしない

夜の10時から2時にすいみんを
とっていることがからだの成長に一
番いいんだ。おそくても10時には、ね
るようにしよう。

夜にあまり明るい光をあびるとね
むれなくなるよ。



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	白山市
-------	-----

事 業 名	レッツゴーリズムカード
実施機関	白山市立松任小学校
対 象	全学年（1年のみ2，3学期）
期 間	春・夏・冬休み明け 1週間
目 的	<ul style="list-style-type: none">生活習慣を整え，よりよい学校生活を過ごすための土台を作る。教師，保護者が児童の生活リズム等を把握し，実態に応じて対策を取る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「レッツゴーリズムカード」を用いて、生活リズムが乱れがち、整えることに時間がかかる学期初めに、子供が保護者と一緒に早寝・早起き、習慣づけたい学校生活についてチェックする。<ul style="list-style-type: none">・あいさつができたか・宿題を出せたか・8時10分までに登校したか（早起き）・家庭学習時間は何分か・時間割や筆箱の用意をしたか・何時に寝たか（早寝）●取り組み前には、めあてを決め、取り組み後には、自分自身でその期間を振り返ったり、保護者からコメントをもらったりする。●教員は、リズムカードの結果を学年等で共有し、指導や懇談会にいかしている。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	レッツゴーリズムカード

提出は、1月18日です。

レッツゴー!リズムカード

3学期 ^{がっき} 4 ^{ねん} 年 ^{くみ} 組 ^{ばん} 番 ^{なまえ} 名前 ()

はい、できました・・・○ いいえ、できませんでした・・・△

～学習や生活のリズムをととのえよう～	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
①進んで3人以上にあいさつできましたか <small>すす おはようございます。 こんばんは。</small>	○	○	○	○	○
②朝、宿題を全部出せましたか <small>あさ しゅくだい ぜんぶだ</small>	○	○	○	○	○
③8時10分までに教室に着きましたか <small>じ ぶん まで きょうしつ</small>	○	○	○	○	○
④家庭学習をどれだけしましたか(学年×10分以上) <small>かていがくしゅう がくねん ぶんじょう</small>	41 分	40 分	40 分	40 分	40 分
⑤時間割を合わせ、えんぴつをけずりましたか <small>じかんわり あ</small>	○	○	○	○	○
⑥何時におましたか(低学年は9時、高学年は10時まで) <small>なんじ ていがくねん じ こうがくねん じ</small>	9時00分	9時00分	9時00分	9時00分	9時00分
お子様の家庭学習ができていたかどうかを確かめてサインをお願いします。	お家の人のサイン →				
	先生のサイン →				

<p>目あて10時までにせたいに電気を消しなうことです。</p>	<p>ふり返り10時にはねれたけど電気が消えたいの助かたの直しいきたり。</p>	<p>お家の人のサイン 大イ本9時までに消えたいので、目あてを大きく上まつたと思ひます。</p>	<p>先生のサイン おはようございます。</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	白山市
-------	-----

事 業 名	すくすく週間
実 施 機 関	白山市立旭丘小学校
対 象	全学年
期 間	学期毎に1週間程度
目 的	子どもの規則正しい生活習慣の確立と家庭学習習慣の確立。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ○「すくすくカード」を用いて、子供が“早寝・早起き・朝ご飯”についてチェックする。カードには学習時間と鉛筆削りの項目もあり。 ○カードを配付する前に、規則正しい生活リズムをつけることの大切さや、学習と規則正しい生活習慣の関係性などを全児童にテレビ放送にて説明する。 ○保護者には、tetoru（学校からの連絡配信）にて、協力を依頼する。 ○すくすく週間終了後は、カードを集計し、保護者に学年だより、学校だより、保健だより等でフィードバックし、啓発を行う。 ○集計結果を検討し、項目を焦点化するなど、子供の実態に合わせ、学期ごとにチェック項目を変更している。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	①すくすくカード (R5年度2学期) ②すくすくカード (R5年度3学期)

2 学期 すくすくカード (6年生)

6年 組 名前 _____

生活の目標 例) 休みの日も7時までには起きる。

学習の目標 例) 1日1時間以上勉強する。

5チェック		点数		10/30(月)	10/31(火)	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)祝日	合計	
生活リズム	① 朝ごはん 	しっかり食べた	2点						/10	
		少し食べた	1点							
		食べなかった	0点							
	② 寝る時間 	9時までに寝た	2点						/10	
		10時までに寝た	1点							
		10時以降	0点							
	③ 起きる時間 	6時までに起きた	2点						/10	
		7時までに起きた	1点							
		7時以降	0点							
学習	④ 学習時間 	はじめた時刻		時	分	時	分	時	分	/10
		60分以上	2点							
		30分以上	1点							
		29分以下	0点							
	⑤ えんぴつけずり 	すすんでした	2点							
		言われてした	1点							
		していない	0点							
合計				/10	/10	/10	/10	/10	/50	
おうちの人のサイン										

ふりかえり

おうちのひとから

提出日
11月6日(月)

3 学期 すくすくカード (6年生)

6年 組 名前 _____

		2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)	
学習時間 	時間 学習した時間をかきましょう 分						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 合計 分 </div>
	自学の計画						
ねる時刻 	目標 目標を達成したら○、目標よりもおそく寝た時は× を書きましょう。						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ○の合計数 つ </div>
	時 分 までにねる!						
おうちの人のサイン							

ふりかえり

おうちのひとから

提出日 2月13日(火)

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	白山市
-------	-----

事 業 名	早寝・早起き・朝ご飯 習慣
実施機関	白山市立蕪城小学校
対 象	全学年
期 間	1年間
目 的	子供の基本的生活習慣について年間を通して、意識付けることで、生活リズムの向上を図る
内 容	<ul style="list-style-type: none">・保護者に向けて、学校だより・食育だより・保健だよりにて定期的に啓発するお便りを発行した。・毎月のぶじょっこ集会、毎日の昼の校内放送にて呼びかけを行った。・授業参観後の保護者に向けての食育講座で、保護者に再度の啓発した。・校内に早寝・早起き・朝ご飯の掲示を可視化し、子供たちに可視化した。・PTA 役員会でも、早寝・早起き・朝ご飯の習慣化の取組についても確認した。
地域団体等との連携	(有) ・ 無)
参 考 資 料	①学校だより ②校内掲示・食育講座写真



学校だより

令和5年8月30日（水）発行 第6号

【教育目標】未来を生き抜く人間の育成

【目指す児童像】

〈考える子〉考え伝え、進んで学び合う子

〈やさしい子〉規律正しく、思いやりのある子

〈たかましい子〉健康・安全な子

長い夏休みが終わり、学校に子供たちの元気な声が戻ってきました。厳しい暑さに加え、台風接近や突然の大雨等もありましたが、759名が元気に2学期を迎えられたことが、何よりもうれしいです。各家庭や地域での見守りに、心より感謝申し上げます。

さて、2学期は1学期でつけた力を、さらに伸ばしていく学期です。運動会をはじめ多くの行事もあります。2学期も充実した学期にしていきます。保護者の皆様のご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

■基本的な生活習慣の確立について

本校では、ご家庭に「早寝・早起き・朝ごはん」等の基本的な生活習慣の確立をお願いしています。夏休み後に生活習慣がしっかり整うように、ご家庭でも声掛けをお願いします。また、1、2年生の児童には、「生活リズムモンスター攻略ブック（白山市教育委員会生涯学習課より）」を後日配付いたします。この取組には、「早寝・早起き・朝ごはん」を児童自らが実践できるようにというねらいがあります。冊子を親子でお読みいただき、取組をお願いします。

■熱中症対策について

まだまだ厳しい暑さが続きます。毎日、水分補給を十分にとるためにも水筒の準備をお願いします。

■第46回千代女あさがおまつり 最優秀賞

蕪城小学校 PTA の厚生校外委員の皆様を中心に白山市が推進している緑と花のまちづくりの普及推進のため、あさがおを育て出展しました。

審査の結果「団体学校の部」で「蕪城小学校」が最優秀賞を受賞しました。お世話いただいた蕪城小学校 PTA の皆様、ありがとうございました。



■親子愛校作業

8月27日（日）には、早朝から運動場をはじめ校舎の周りの草むしりや側溝泥上げ、学校の古紙回収等にご協力いただきありがとうございました。気持ちのよい2学期を迎えることができます。



【8・9月の行事予定と下校時間】

日	曜	学 校 行 事	下校時間					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
8	水	2学期始業式・ぶじょっこ集会	13:00					
/		給食開始						
30		4限まで						
31	木	登校指導（～1日）	14:40					
		夏休み作品展（～4日）						
		発育測定・視力検査（6年）						
		5限まで						
9	金	発育測定・視力検査（5年）	14:40					
/		小中連携あいさつ運動						
1		5限まで						
2	土	第57回白山・野々市学童水泳記録会						
3	日							
4	月	発育測定・視力検査（4年）	14:25			15:20		
		教育実習（～25日）						
5	火	発育測定・視力検査（3年）	14:40		15:35			
6	水	発育測定・視力検査（2年）	14:25	15:20				
7	木	発育測定・視力検査（1年）	14:40			15:40		
		委員会⑥						
8	金		14:40		15:35			
9	土							
10	日							
11	月		14:25			15:20		
12	火	代表委員会	14:40		15:35			
13	水		14:25	15:20				
14	木	クラブ⑤	14:40			15:40		
15	金		14:40		15:35			
16	土							
17	日							
18	月	敬老の日						
19	火	学校訪問	14:40					
		5限まで						
20	水	運動会時間割開始	14:25			15:20		
		月曜時間割						
21	木	運動会係打ち合わせ（6年）	14:40					15:40
22	金		14:40		15:35			
23	土	秋分の日						
24	日							
25	月	家庭読書週間（～29日）	14:25			15:20		
		ぶじょっこアンケート・友だちアンケート						
26	火		14:40		15:35			
27	水	運動会全体練習（2限）	14:25	15:20				
28	木	クラブ⑥	14:40			15:40		
29	金	運動会全体練習予備日	14:40		15:35			
		ズック洗いの日						
30	土							

○9月4日（月）から25日（月）まで、2A 学級に教育実習生（大学生）と一緒に活動します。

【10月の主な予定】

- ・ 3日（火）運動会（全校5限帰り）※雨天順延
- ・ 11日（水）全校13時帰り（教職員研修のため）
- ・ 24日（火）就学時健康診断（全校12時40分帰り）
- ・ 28日（土）PTA ふれあいフェスタ（10時～）

②掲示



②食育講座



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	白山市
-------	-----

事 業 名	元気アップカード
実施機関	白山市立美川小学校
対 象	3～6年生
期 間	1週間継続した取組を学期に1回（年3回）
目 的	児童が意識を持って自らの健康を守るために、規則正しい生活習慣を身につける。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・元気アップカードを用いて、目標の就寝時刻と起床時刻を記入し、早寝、早起き、朝ごはんについてチェックをする。・勉強の約束やメディアの約束も決めて、規則正しい生活リズムを身につけられるようにする。・元気アップカード配布時に、児童用と保護者用のお便りを発行し、取り組み方や睡眠の必要性、前回の取組結果をまとめて、規則正しい生活を継続していくことを推奨する。・取組後に振り返りとともに、保護者のコメントも記入してもらい、結果をお便りにて周知する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/>)
参 考 資 料	元気アップカード

元気アップカード



年 組 番 名 前 _____

もくひょうじ
 ~目標時こく~  ねる時こく 時 分  おきる時こく 時 分

~生活のやくそく~ 早ね早おきのためになにができるかな? おうちの人ともそうだんしよう!

- ① (テレビやゲームなどの^{やくそく}約束) テレビやゲーム・^{どうが}動画・スマホなどは _____ 時 _____ 分 までに やめる
- ② (^{べんきょう}勉強をする時間の^{じかん}約束) ^{べんきょう}勉強をするのは _____
- ③ (自分で^{かんが}考えた生活の約束) _____

★おうちで記入します★	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	
1.早おきは できましたか?								
2.朝ごはんは たべましたか?								
3.早ねは できましたか?								
4.「生活の ^{やくそく} 約束①」は まもれましたか								
5.「生活の ^{やくそく} 約束②」は まもれましたか								
6.「生活の ^{やくそく} 約束③」は まもれましたか								

~29日(月)にかく~ ふりかえり・これからきをつけたいこと

おうちの人へ 子どもたちが早寝早起きで 元気に楽しく生活できるように家庭での生活の約束・声かけをお願いします サイン

生活の様子をみてのコメントをお願いします。(頑張っていたころ、気をつけてほしいことなど)

記入のしかた

<1.早おき>

- …できた!
- ×…できなかった

<2.朝ごはん>

- ◎…食べた!
- △…少しだけ食べた
- ×…食べなかった

<3.早ね>

- …できた!
- ×…できなかった

<4・5・6生活の約束>

- …しっかりまもれた!
- ×…まもれなかった

6歳~13歳までの
 おすすめ睡眠時間は
9~11時間です!



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	白山市
-------	-----

事 業 名	①あさひノーゲーム・インターネット Day (11・2月 鶴来地区小中学校「ノーゲーム・インターネット Day」) ②自主学習1週間プラン
実施機関	白山市立朝日小学校
対 象	全学年
期 間	①11・2月 ②5・9・10・1月, 夏休み・冬休み
目 的	本校児童は, ゲームやインターネットの利用時間が長い傾向にあり, それのことによる生活習慣の乱れが生じている。中にはゲームやインターネットに依存傾向がみられる児童も少数いる。そこで, ゲームやインターネットを利用せず, 家庭で読書をしたり, 家族と会話したりする日を意図的に設けることで, 生活リズムの向上やインターネット利用時間の制限や改善を図る。 また, 自分で決めた内容に自主的に取り組んだり, 振り返ったりし, 保護者から励ましの言葉などをもらうことで自己肯定感の醸成や意欲の向上を目指す。
内 容	①ゲームやインターネットをしない「あさひノーゲーム・インターネット Day」を設定する。鶴来地区の3小学校と中学校で連携し, 11月と2月に中学校のテスト期間に合わせて実施する。 ②3年生以上は自学ノート, 1・2年生は宿題に年6回めあてをもって取り組ませる。取組後, 児童は「自学1週間プラン」「しゅくだいプラン」のシートに振り返りを書き, 保護者からサインやはんこ, 励ましの言葉もらう。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/>) ・ 無) 鶴来地区小中学校
参 考 資 料	②自学1週間プラン (高学年・低学年)

高学年 自学1週間プラン(10/23~10/29)

年 組 番 名前()



年生の目標 **10分×学年+10分=** 分以上 家庭学習に取り組もう

高学年のめあて

1週間で3種類しゅるい以上の学習を自学ノートにしよう,予習に取り組もう

日	自学で すること	ふりかえり	学習時間	ゲーム インターネット 1時間まで○×	お家の 人の印	先生 の印
23 (月)			時 分から 時 分まで ()分間			
24 (火)			時 分から 時 分まで ()分間			
25 (水)			時 分から 時 分まで ()分間			
26 (木)			時 分から 時 分まで ()分間			
27 (金)			時 分から 時 分まで ()分間			
28 (土)			時 分から 時 分まで ()分間			
29 (日)			時 分から 時 分まで ()分間			

一週間のふりかえり



しっかり取り組めたかな。

おうちの人から



ふりかえりを書き, おうちの人
に一言をもらって, 10/30(月)
担任の先生に提出しましょう。

中学年 自学1週間プラン(10/23~10/29)

年 組 番 名前()



年生の目標 ^{もくひょう} 10分×学年+10分= ^{かていかくしゅう とく} 分以上 家庭学習に取り組もう

中学年のめあて

1週間で 2しゅるい以上の学習を 自学ノートにしよう!

日	自学で すること	ふりかえり	学習時間	ゲーム インターネット 1時間まで○×	お家の 人の印	先生 の印
23 (月)			時 分から 時 分まで ()分間			
24 (火)			時 分から 時 分まで ()分間			
25 (水)			時 分から 時 分まで ()分間			
26 (木)			時 分から 時 分まで ()分間			
27 (金)			時 分から 時 分まで ()分間			
28 (土)			時 分から 時 分まで ()分間			
29 (日)			時 分から 時 分まで ()分間			

一週間のふりかえり

おうちの人から



しっかり取り組めたかな。



ふりかえりを書き、おうちの人
に一言をもらって、10/30(月)
担任の先生に提出しましょう。

ていがくねん しゅくだい1しゅうかんプラン(10/23~10/29)



ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前 ()

ねんせい 年生のもくひょう 10分×学年+10分= ふんいじょう 分以上 いえで かくしゅう 学習にとりくもう

ていがくねんのめあて

じぶんから しゅくだいをはじめよう!

月	日	しゅくだいの はじめかた	つづけて がくしゅう したじかん	ゲーム インターネット 1じかんまで○×	おうち お家の ひと しの 人の印	せんせい 先生の しし 印
10	23	じぶんから はじめる	じ ふんから			
	(月)	おとなにいわれてから はじめる	じ ふんまで			
10	24	じぶんから はじめた	じ ふんから			
	(火)	おとなにいわれてから はじめた	じ ふんまで			
10	25	じぶんから はじめた	じ ふんから			
	(水)	おとなにいわれてから はじめた	じ ふんまで			
10	26	じぶんから はじめた	じ ふんかん			
	(木)	おとなにいわれてから はじめた	じ ふんまで			
10	27	じぶんから はじめた	じ ふんから			
	(金)	おとなにいわれてから はじめた	じ ふんまで			
10	28	じぶんから はじめた	じ ふんから			
	(土)	おとなにいわれてから はじめた	じ ふんまで			
10	29	じぶんから はじめた	じ ふんから			
	(日)	おとなにいわれてから はじめた	じ ふんまで			

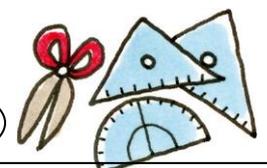
1しゅうかんのふりかえり

おうちの人から



しっかりととりくめたかな。

ふりかえりをかき、おうちのひとに
ひとことをもらって、10/30(月)
たんにんのせんせいにだしましょう。



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	白山市
-------	-----

事 業 名	生活リズムアップウィーク
実 施 機 関	白山市立白嶺小学校
対 象	全学年
期 間	6月 11月 各一週間
目 的	基本的な生活習慣（特に早寝・早起き・朝ごはん）について、自分の生活を見直し、目標を決めて取り組み生活リズムの向上を図る。
内 容	<p>【生活リズムアップカード】</p> <p>①6月 11月 期間を決めて一週間（月～金）実施する。</p> <p>②「生活リズムアップカード」を記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあてを書く。（起きる時刻・寝る時刻・マイチャレンジ） ・毎日できたかどうかを○△×で評価し、提出する。 ・1週間が終わったら、ふりかえりを書き、保護者からメッセージをもらい、提出する。 ・低学年はお家の人に手伝ってもらう。（持ち帰り） ・カード回収後、「先生からのメッセージ」に記入し、児童生徒に配布・回収する。 <p>③集計結果を分析し、保健だよりを通じて保護者に知らせる。</p>
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	白山市
-------	-----

事 業 名	すいみん表
実 施 機 関	白山市立松任中学校
対 象	全学年
期 間	夏休み前と冬休み前
目 的	自己の生活習慣を見直し、感染症予防や生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・すいみん表の取組を行う上での目標を一人ずつ考え、設定する。・睡眠時間、朝食、メディアの使用時間をチェックする。・ほけんだよりすいみん号にて集計結果をグラフにし、配布すると同時に、保健委員から結果について説明してもらう。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	すいみん表

組 番 氏名

★生活の様子をチェックしよう！

睡眠時間	朝食は食べたか ◎…食べた ○…少し食べた △…食べなかった	テレビ・ゲーム スマホ・PC時間 ◎…1時間未満 ○…1～2時間 △…2時間以上
8 時間 30 分	◎	○

見本

ががんばりたいことを具体的に書いてください。

睡眠時間	朝食は食べたか ◎…食べた ○…少し食べた △…食べなかった	テレビ・ゲーム スマホ・PC時間 ◎…1時間未満 ○…1～2時間 △…2時間以上
時間 分		

記号を書いてください。

さい。

後期保健委員会

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	白山市
-------	-----

事 業 名	0のつく日はノーメディアデー
実施機関	白山市立笠間中学校（松陽小学校、石川小学校 連携）
対 象	笠間地区の小中学生
期 間	10月10日以降の0のつく日
目 的	児童生徒に自分自身でメディア時間をコントロールしていく力を身につけさせるため
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ○10月に小中それぞれの学校でメディア時間のコントロールについての全校集会を行い、その後0のつく日はノーメディアデーとし、小中合同で取り組んでいくことを伝える ○ノーメディア強化週間を小中合同で設けて、小中同じ様式の取り組みカードで、生徒への習慣付けをおこなった。 ○0のつく日は委員会の生徒や学級担任等が告知を行う ○1ヶ月の成果をアンケートで確認する ○アンケート結果を地区ほけんだよりとしてまとめ、児童生徒と保護者に報告する
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/> 有) ・ 無) 地区の小学校2校（松陽小・石川小）
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	白山市
-------	-----

事 業 名	生徒保健委員会による全校に向けての生活リズム向上の取り組み
実 施 機 関	白山市立鶴来中学校保健委員会
対 象	全校生徒
期 間	2023年度前期・後期
目 的	生徒が発信することで、興味関心を喚起し、生活リズムの向上を図る。
内 容	『睡眠』 『食事』 『運動』 『心の健康』 をテーマにホワイトボードを用いて全校に発信した。(月に1回)
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	ホワイトボード写真(後期)

Don't touch!

～12月の目標～
「心と身体を整えよう」
～窓と鏡を磨いて、自分磨き!～

Q 教頭先生の自分磨きを教えてください。

A. ① 毎日～2時間ジムに通っています。
(ダンス・ボクシング・ヨガ)

② ジムの目的は「運動」以外に「心落ち着ける」)のために通っています。
「集中カUP」

Q 他にもありませんか?

A. 学校の中で「楽しみ」を探し自分と人を笑顔にするようにしています。

告知

1. 2年生 玄関の窓拭き
12/12(水) 12/14(木)

3年生 体育館・階段の鏡磨き
12/11(月) 12/14(木)

～オヌヌの朝食～ part1

電子レンジだけでできちゃう?

『じゃこ汁』
材料[1人分]
じゃこ 1パック じゃこ汁 1パック
しょうゆ 少々 かつおぶし 少々
白だし 適量

『しらす汁』
材料[1人分]
しらす 30g 梅干し 適量
青じそ 2枚 しょうゆ 少々
梅干し 1個 かつおぶし 少々

作り方
1 耐熱容器にじゃこごとしょうゆを入れてよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分温める。電子レンジから取り出したら、じゃこがかりかりになるまで少し置いておく。

2 じゃこは1で出来たものを粉山椒をふり、白だしを散らす。

梅干しは種と実をかける
梅干しの作り方
材料 梅干し 7～8個
しょうゆ 1/2カップ
酒 1/4カップ
かつおぶし 少々
だし昆布 8cm角

作り方
1 小鍋に酒と梅干しの種、だし昆布を入れて沸騰したら弱火にし3～4分煮、アルコール分を飛ばす。
2 しょうゆを加えて温め火を止め、もんで細かくしたかつおぶしと刻んだ梅干しの実(適量)を加える。

ていねいな生活 お風呂バリエーション

Q 北野先生はシャワーだけでなく湯舟に浸るようにしていると聞きました。湯舟に浸る良い点を教えてください。

A. 体の中心まで温まることで疲労回復できます。

むくみもとれまな～
寝る1時間前までに入りましょう!!

ブルーライトをあびない(スマホ・テレビ)

保健委員会より

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	白山市
-------	-----

事 業 名	早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー
実施機関	ぶじょうこども園
対 象	3歳児から5歳児
期 間	6月から10月
目 的	子ども達の生活リズム向上および親子の触れ合いを通しての心の教育推進のため。
内 容	<p>○6月から10月の期間で、(8月は除く)1ヶ月ごとに子ども達の生活リズムが整うような取り組み内容を定め、取り組みが出来たらシールを貼るカレンダーを作りました。子ども達がシールを貼ることで、楽しみながら取り組めるような物にしました。</p> <p>○月ごとの内容は、6月が「朝ごはん食べたよ」7月が「7時までに起きたよ」9月が「9時までに寝たよ」10月は「絵本を読んでもらったよ」ということで、親子の関わりを持ち絵本を読む機会を持つことによって、親子の関わりを深め、心の教育にもつながってもらいたいという願いを持って取り組んでもらいました。</p> <p>○10月の取り組みが終わったら、園の方へ出していただいきプレゼントを渡しました。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/>)
参 考 資 料	・早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー

にちようび げつようび かようび すいようび もくようび きんようび どようび

				1	2	3
4						10
11						17
18						24
25						

6

あじはん たべたよ

6がつのよひみ

にちようび げつようび かようび すいようび もくようび きんようび どようび

						1	2
3							9
10							16
17							23
24							30

9

おじまてこ ねたよ

9がつのよひみ

にちようび げつようび かようび すいようび もくようび きんようび どようび

						1
2						8
9						15
16						22
23						29

7

おじまてこ おきたよ

7がつのよひみ

にちようび げつようび かようび すいようび もくようび きんようび どようび

1						7
8						14
15						21
22						28
29						

10

えほんをよんでもらったよ
(えほんのなまえをかいてね)

10がつのよひみ