

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	内灘町
-------	-----

事 業 名	3点固定（起床時刻、学習開始時刻、就寝時刻の固定）
実施機関	内灘町立内灘中学校
対 象	中学1、2年生
期 間	12月～3月
目 的	上記3つの時刻を固定することで、規則正しい生活を送るとともに、家庭学習の習慣化・充実を図る。
内 容	自己が決めた学習開始時刻に学習をスタートすることができたかどうかを Google Forms で回答する。
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	内灘町
-------	-----

事 業 名	家庭でチャレンジ！早ね早おき朝ごはん
実 施 機 関	内灘町立白帆台小学校
対 象	全学年
期 間	ゴールデンウィーク明けと夏休み明けの1週間
目 的	連休明けの生活リズムの乱れを戻すため、児童自身や保護者に規則正しい生活リズムの意識づけを行う。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●「家庭でチャレンジ！早ね早おき朝ごはん」カードを用いて、起きる時刻、寝る時刻を保護者と一緒に決める。保護者と一緒に早ね・早おき・朝ごはんについてチェックする。●カードの裏面に早ね・早おき・朝ごはんの良いことを載せて啓発する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	「家庭でチャレンジ！早ね早おき朝ごはん」カード

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	内灘町
-------	-----

事 業 名	早寝早起き家庭学習生活チェック 睡眠講話
実施機関	内灘町立 大根布小学校
対 象	全学年(早寝早起き家庭学習生活チェック)／睡眠講話(5, 6年)
期 間	1学期末、2学期末、3学期末(早寝早起き) 11月2日(木)睡眠講話
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの基本的な生活習慣を自己チェックすることで自らを振り返り、生活リズムの向上を図る。(早寝早起き) ・睡眠による学習への影響や運動への影響について知ること、自らの睡眠について考え、行動が出来るようにする。(睡眠講話)
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝早起き家庭学習生活チェック」を用いて、子どもが保護者と一緒に起床時刻、就寝時刻、学習時間、ノーメディアについて自らの目標を立て生活についてチェックする。 ・ねぶつ子漢字検定とタイアップし、就寝時間や学習時間、メディアの視聴時間について学習効果を生活と関係づけて考えさせる機会を持つ。 ・生活チェック表を集計し、各学年、各担当に周知させ今後の指導に活かす。 ・PTA 活動の一環として、学校保健委員会を開催した、5, 6年生を対象に睡眠についての講話を行い、睡眠について理解を深め、自らの睡眠の質を上げたり、睡眠時間を増やしたりできるようにゲームなどを交えながら分かり易く行った。
地域団体等との連携	(④ ・ 無)
参 考 資 料	早寝早起き学習生活チェック表 学校保健委員会実施計画 学校HPの画面資料

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	内灘町
-------	-----

事 業 名	生活・家庭学習チャレンジ
実施機関	内灘町立西荒屋小学校
対 象	全校児童
期 間	学期毎に1週間（5/29～6/4, 10/16～10/22, 1/29～2/4(予定)）
目 的	よりよい生活習慣の確立に向け、個々の生活習慣を見直す。
内 容	<p>●期間中、「生活・家庭学習チャレンジシート」を用いて、児童が毎日保護者とともに就寝時刻や起床時刻、朝食の摂取についてチェックを行う。就寝時刻や起床時刻は、実施前に児童が目標時刻を決め、取り組む。1週間取り組んだ後、児童が振り返りを行い、保護者から応援メッセージをもらう。</p> <p>●取組後集計し、結果を学校便りで家庭に周知するとともに、規則正しい生活を継続することを勧める。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	生活・家庭学習チャレンジシート

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	内灘町
事 業 名	生活プランニングがんばり週間（早寝・早起き・朝ごはん、家庭学習）
実施機関	内灘町立向栗崎小学校
対 象	全学年
期 間	5月と10月（各5日間）
目 的	基本的な生活習慣について、自身でプランニングし、実践・チェック・振り返り・改善することにより、生活リズムの向上を図る。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●5月と10月に『生活プランニングがんばり週間』を設け、がんばりカードを用いて早寝・早起き・朝ごはんと家庭学習の時間をチェックする。●がんばり週間前には、規則正しい生活や家庭学習の大切さを全校に指導する。●がんばり週間後にカードを集計し、おたよりで結果を周知するとともに、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 ・ <input type="checkbox"/> 無)
参 考 資 料	①生活プランニングがんばりカード ②事後のおたより

生活プランニングだより

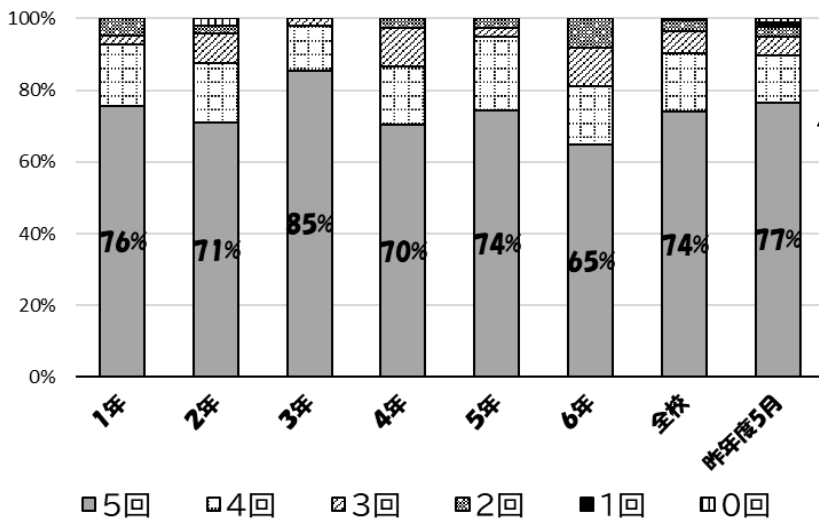
5月に取り組んだ「生活プランニングがんばり週間」の結果です。

がんばり週間中は、意識して取り組めた人が多かったようですね！「目標達成できたよ！」という人も、「もう少しだったな」という人もいます。自分の生活をふり返り、これからも「早ね早おき朝ごはん」と「家庭学習」をつづけていきましょう！

☆がんばり週間中、パーフェクト（すべての項目で毎日○）だった人は、
全校で90人でした！がんばりましたね！



おきるじこく(自分のもくひょうじこくを守れた回数)



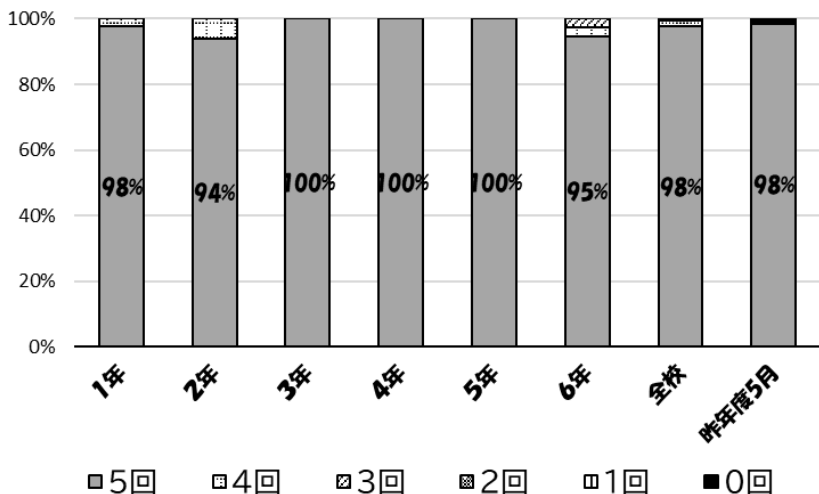
昨年度の5月とくらべると、毎日○がついた人は少しへりましたが、約90%の人が4回以上守れていました。

3年生は、とくにがんばった人が多かったですね！

早起きすると、朝ごはんをしっかり食べることができ、よゆうをもって準備することができます。なかなか起きられなかった人も、がんばりましょう！



あさ朝ごはん



朝ごはんは、ほとんどの人が毎日食べています！

朝ごはんは、体と脳の大切なエネルギー源です。

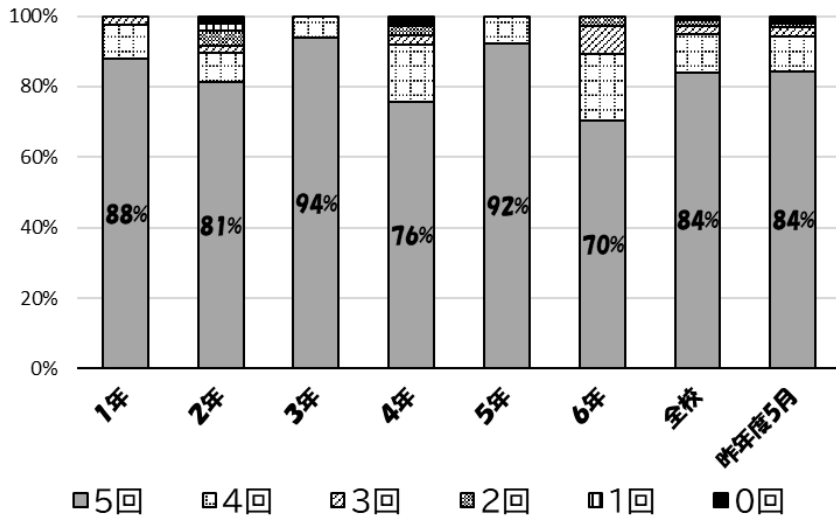
主食、おかず、野菜やくだものなど、バランスよく食べるとさらにいいですね☆

食べられない日があった人は、どうしたら毎日食べられるか、おうちの人と話し合ってみましょう！

ねっちゃんしょうたいさく すいぶん わす
熱中症対策の水分も忘れずに！



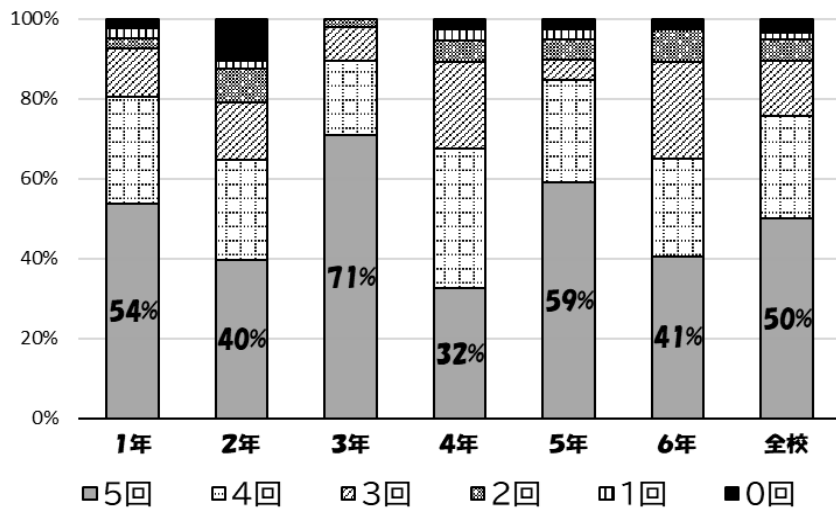
かていがくしゅう
家庭学習



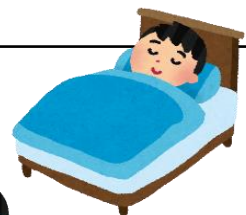
全校で、毎日守れた人の割合は
 昨年度5月と同じでした。がんば
 りましたね！
 とくに3年生、5年生は90%
 以上の方が毎日目標を達成でき
 ました！素晴らしいですね。
 学年×10分のもくひょう時間、
 家庭学習に取り組めるように、
 ひきつづきがんばりましょう。



かくねん まも かいすう
ねるじこく(学年のもくひょうじこくを守れた回数)



今年度は、学年の目標のねる
 じこくを守るよう、取り組み
 しました。
 全校では毎日守れた人が50%
 でした。
 すいみんは、体や脳の成長に
 とても大切です！
 守れない日が多かった人は、
 目標のじこくまでにお布団に
 入るにはどうすればよいか、お
 うちの人ともう一度考えてみ
 ましょう！



(目標のじこくが自分の目標から学年の目標に変わったので、
 昨年度との比較はありません。)

テレビやゲームで寝るのがおそくならないよう
 に、おうちの人と時間を決めましょう！

保護者様

お忙しい中、生活プランニングががんばり週間にご協力いただきありがとうございました。

保護者の方のコメントからも、「時間を見て行動していた」「自分から進んでやっていた」など、児童ががんばっていた様子が伝わりました。

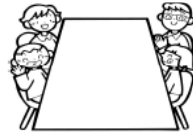
この時期は、熱中症対策のためにも十分な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べてくるのが大切です。引き続き、規則正しい生活ができるよう、ご支援をよろしくお願い致します。

「R5 生活プランニングがんばりカード」

向粟崎小学校

家族で話し合いをしましょう。

話し合いの内容



1. 起床時刻・・・6時30分まで

2. 就寝時刻・・・1・2年生 午後9時まで
3・4年生 午後9時30分まで
5・6年生 午後10時まで

習い事などで、どうしても遅くなる場合は、
曜日ごとに時間を決めるといいですね。

目
標

3. 登校する時間（家を出発する時間）

・・・洗顔をし、朝食をしっかり食べ、ハミガキや排便を済ませ、学校の準備や忘れ物の確認がゆとりを持ってできるように、起床時刻から登校する時刻の間は十分な時間の余裕をとるようにしましょう。

4. 家庭学習の時間（学年×10分以上）

・・・宿題が終わったら自学ノートや読書をしよう。
習いごとがある日、用事がある日など予定を考えながら、1日ごとにプランニングしてみましょう。

☆ねるこく・・・ _____ (のじこく)

☆おきるこく・・・ _____

☆する(を)するこく・・・ _____

☆の・・・

(_____ 分間) ~ (_____)

保護者の皆様へ

子どもの健やかな成長には、規則正しい生活習慣と学習習慣が大切です。生活リズムの確立については、お子さんだけでは難しく、保護者の方の協力が必要不可欠です。ぜひ、温かい声かけや励ましをしていただき、家族のふれあいを大切にして、家族で決めた目標が達成できるようご協力をお願いいたします。

記入後、プランニングがこれでいいか、家の人に確認してもらいましょう。

プランニングを実行しよう!

年 組 番 名 前

ぜんき がつ しゅうかん じぶん もくひょう まも
 <<R5前期 5月チャレンジ週間>> 自分の目標を守れたら〇をつけよう。

	5月15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	〇の数の ごうけい 合計
おきた時こく におきましたか?	:	:	:	:	:	
あさ 朝ごはん						
かていがくしゅう がくねん ぶんいじょう 家庭学習(学年×10分以上)						
ねた時こく にねましたか?	:	:	:	:	:	

※『ならいごと』で、目標じこくよりねるのがおそくなった日は、×の横にとかきましょう。(例： ×)

かんぞう、はんせい、これからのめあて (じぶん)

お子さんへ励まし、メッセージなど (おうちの方より)

<<提出日：5月22日(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	内灘町
-------	-----

事 業 名	家庭学習強化週間
実施機関	内灘町立鶴ヶ丘小学校
対 象	全学年
期 間	6月、11月、2月
目 的	チェックカードに記録して自ら振り返りを行うことにより、子供に家庭学習の習慣を身につけさせる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・「家庭学習強化週間チェックカード」を用いて、児童が保護者と一緒に、家庭学習の時間とその内容を記録する。また、児童は集中してできたかについて自己チェックを行い、カードに記録する。・上記の取組前に、各学級にて担任は児童に対し、「テレビやゲームの時間、机に向かって勉強する時間を決めること」を指導し、生活リズムを身につける大切さを意識づける。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	① 保護者向け 家庭学習のしおり ② 家庭学習強化週間チェックカード

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	内灘町
-------	-----

事 業 名	歯みがきカレンダー
実 施 機 関	内灘町立清湖小学校
対 象	全児童・保護者
期 間	6 / 2 (金) ~ 12日 (月) ・夏休み・冬休み
目 的	子ども達に歯みがきの習慣を付け、虫歯を予防する。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 / 2 ~ 12 (歯と口の健康週間) に以下の取組を行った。 <ul style="list-style-type: none"> ・全校児童にカラーテスター (歯垢が赤く染まる錠剤) を配付し、家庭で保護者といっしょに歯みがきを行うことで、児童の歯のみがき方や、みがけていない部分の点検をした。 ・歯みがきカレンダーを使って、歯みがきの継続に取り組んだ。 ● 夏休み、冬休みにも歯みがきカレンダーを配付し、休業中の歯みがきの習慣づくりに取り組んだ。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参 考 資 料	