

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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	手洗い指導及び手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園相見保育所
対 象	2～5 歳児
期 間	1 年通して（講習日は 11 月を予定していたが感染症が流行したため講習日が 1 月より各クラスで行う）
目 的	感染症の流行期の前に正しい手洗いを身につけ習慣づける。
内 容	手洗いの大切さや効果について視聴覚教材（DVD、紙芝居など）を使って知らせ実際に手洗い体験を行う。日常手洗いの仕方やタイミングについて書かれた紙芝居を定期的に読む。また、今年度の講習では、各年齢ごとに保育室を看護師が回りバイキンスタンプを手の甲に押して『手洗いうた』を歌いながら手洗いを行い、洗い残しがないかをみんなで確認することで、子ども達が洗い方を意識できるようにした。また子ども達の手洗い講習の様子（写真を）玄関に掲示して保護者に伝え関心を持ってもらい、家庭でも手洗いに取り組んでもらっている。
地域団体等との連携	（ 有 ・ <u>無</u> ）
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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	手洗い指導及び手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園中央保育所
対 象	1～5 歳児
期 間	1 年通して （講習日 11 月 17 日）
目 的	新型コロナウイルスやインフルエンザ等、感染症の流行期の前に正しい手洗いを身につけ、習慣づける。
内 容	手洗いの大切さや効果について視聴覚教材（DVD など）を使って知らせたり、『あわあわ手洗いうた』に合わせて手洗いの練習をする。バイキンスタンプを手につけ、洗い残しがないよう実際に手洗い体験を行う。 手洗いの仕方やタイミングについて書かれた紙芝居を定期的に読んだり、日々の保育の中で、『あわあわ手洗いうた』に合わせて手洗いをしたりする。家庭にも連絡帳や写真の掲示などでその様子を伝え関心をもってもらう。
地域団体等との連携	（ 有 ） ・ 無 ） 町保育所看護師 家庭
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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	手洗い指導及び手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園南部保育所
対 象	２～５歳児
期 間	１年通して（講習日 １１月１６日）
目 的	新型コロナウイルスやインフルエンザの流行期の前に、正しい手洗い方法を身に付け、習慣付ける。
内 容	●手洗いの大切さや効果について視聴覚教材（DVD など）を使って知らせ、実際に手洗い体験を行う。 ●手洗いの仕方やタイミングについて書かれた紙芝居を定期的に読む。 ●バイキンのマークが付くスタンプを用いて手洗い講習を行う。スタンプの洗い残しを目で確認することで、子ども達が洗い方を意識できるようにする。 ●家庭でも関心をもってもらえるように、手洗い講習会の様子を家庭配信や写真の掲示などで伝え、手洗いに取り組んでもらう。
地域団体等との連携	（ 有 ） ・ 無 ）
参 考 資 料	いじわるバイキン・あわあわてあらいのうた（ビオレU）

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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	手洗い指導及び手洗い講習会
実 施 機 関	宝達志水町立認定こども園北大海第一保育所
対 象	2 歳児～ 5 歳児
期 間	R5. 12. 5
目 的	感染症が流行する時期、正しい手洗いの仕方を知り感染予防につなげる。
内 容	・映像による教材を使用し、ばい菌がどのように体に入るのかを知り、正しい手洗いを身につける。 ・「あわあわ手洗いのうた」に合わせて手洗い練習をする。 ・手洗いスタンプ「おててポン」を 2、3 歳児は手のひら 1 ヲ所、4、5 歳児は手のひら、手の甲、親指先 3 ヲ所に押してクラス毎に手洗いの練習をする。 ・手洗いが終了したクラスから手指消毒の方法を確認する。 ・昼食前に各担任が子ども達の手指消毒をチェックする。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参 考 資 料	① いじわるバイキン DVD ② あわあわ手洗いのうた

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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	第一っ子カード
実 施 機 関	宝達志水町立押水第一小学校
対 象	全学年
期 間	４・６・９・１１・１月 各一週間
目 的	家庭での学習と生活リズムの確立を図るため、家庭と連携した取組を行い知・徳・体のバランスの取れた児童を育成する。
内 容	・「第一っ子カード」を用いて、子供が保護者と一緒に家での学習時間（学年×１０＋１０分）、読書、お手伝い、早寝（４～６年 １０時・１～３年 ９時３０分）についてチェックする。 ・カードを集計し、生徒指導のお便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 ・ 無 ）
参 考 資 料	①保護者向けお便り

令和5年11月13日

保護者の皆様

押水第一小学校

校長

(公印省略)

「第一っ子カード」の取組について

霜月の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校教育活動に対しまして、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、家庭での生活リズムの確立を目的とした4回目の「第一っ子カード」の取組を行います。今回は、「早寝」を特に重点とします。

つきましては、「第一っ子カード」の取組にご協力くださいますようお願いいたします。

記

- 1 趣旨 家庭での学習と生活リズムの確立を図るため、家庭と連携した取組を行い、知・徳・体のバランスの取れた児童を育成する。
- 2 期日 11月13日(月)～19日(日)の7日間

3 取り組む項目

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">①家での学習時間(学年×10+10分)②読書③お手伝い④早寝(・4～6年 10時 ・1～3年 9時30分) |
|--|

4 家庭のご協力

- ・「第一っ子カード」(別紙)の4項目の評価をお子様とともにを行い、サインの記入をお願いいたします。
- ・最終日にQRコードを携帯電話で読み取って頂き、○の合計の入力をお願いします。
- ・お子様が「できた」と言えるよう、声かけや支援をお願いいたします。
- ・20日(月)、担任にお出してください。



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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	ノーメディア・家読デー
実 施 機 関	宝達志水町立宝達小学校
対 象	全家庭
期 間	毎月 23 日（いしかわ読書の日）の週の土曜日
目 的	メディア機器の使用時間を減らし，読書習慣の確立を図る。
内 容	・毎月 23 日（いしかわ読書の日）の週の土曜日を「ノーメディア・家読デー」とし，読書を課題に出す。前日に本を借りるなど読書活動を推進する。 ・「ノーメディア・家読デー」用紙に感想を書き，お家の方のコメントを記入してもらうことで，取組を振り返る。 ・家庭との連携を図るために P T A 活動に位置づけ，年度当初に P T A 総会で説明する場を設定し，共通理解を図る。 ・児童図書委員会が取組結果を全児童に周知するなどし，読書活動の活性化を図る。
地域団体等との連携	（ ☒ 有）・ 無 ） P T A 執行部
参 考 資 料	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	宝達志水町
-------	-------

事業名	生活リズムをふりかえろう (よりよい生活リズムを考えよう 「すくすくカード」)
実施機関	宝達志水町立相見小学校
対象	全校児童とその家庭
期間	年度始め・2学期はじめ・3学期はじめの1週間
目的	自分の生活をふりかえり、学期のスタートをスムーズに迎え、より健康的に過ごせるようにする。
内容	○児童が心身ともに健康的な生活を送るためには、保護者の協力を得ることが不可欠である。そこで、本校では以前より「すくすくカード」を活用して自分の生活をふりかえり、長期休暇後に学校生活をスムーズに迎え、より健康的に過ごせるように働きかけている。 (1) 各学級でよい生活習慣・生活リズムについて保健指導を行う。 (2) カードのめあて(寝る時刻等)を保護者と相談して決める。 (3) 1週間実施し、終了後感想を書く。児童の書いた感想(反省)を見て保護者にコメントを書いてもらう。 (4) 指定期日までに担任へ提出する。 (5) 年3回(各学期1回)1週間生活習慣を点検する。 (6) 点検の結果からよいところや見直してほしい部分を児童だけでなく家庭にも伝え、よりよい生活習慣を広げていく。
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

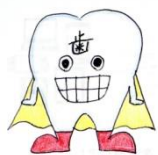
市 町 名	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	学習生活がんばりカード
実 施 機 関	宝達志水町立樋川小学校
対 象	全学年児童
期 間	学期に１回（５月，７月，９月，１１月，１月）
目 的	児童に自分の生活習慣を振り返らせて，生活リズムを整えさせる。 課題に対して保護者や児童への啓発活動を行う。
内 容	○「学習生活がんばりカード」を用いて，生活面では次の４点を児童がチェックし，振り返る。 ①睡眠時間 ②朝ごはん ③運動 ④電子メディアの使用 ○ 結果を「保健だより」で保護者に周知し，家庭で取り組んでほしいことを伝える。 ○ ５月の結果より，学校で取り組む啓発活動を考え，実施する。 今年度は，警察署職員の方や学校医さんを講師に招聘し，以下の講演会を開催した。 ＰＴＡ主催の教育講演会「ネット被害について」 学校保健員会 「早寝早起き朝ごはん～メディアの影響について～」
地域団体等との連携	（ 有 ・ 無 ） ＰＴＡ保健成人教育委員会 羽咋警察署
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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	生活チャレンジカード
実 施 機 関	宝達志水町立志雄小学校
対 象	全学年
期 間	通年（夏休み・冬休み）
目 的	児童の基本的生活習慣の定着を図る。 定期的な取組を通して自己をふり返り、生活リズムの向上を図る。
内 容	・毎月「生活チャレンジカード」を用いて、起きる時間、寝る時間を自分で決め、早寝・早起きについてチェックする。 ・毎月「生活チャレンジカード」を用いて、低中高学年別に目標時間に対して、勉強時間、読書時間、テレビやゲームの時間についてチェックする。 ・「生活チャレンジカード」は、毎月継続して自分の生活リズムをふり返り、家の人の励ましのコメントをもらうことで、生活習慣について常に意識を向け、向上のきっかけとなっている。 ・長期休業期間中に「親子のホッとネット大作戦」を用いて、家庭でのテレビやゲームの時間について、家族でルールを話し合う。 ・長期休業期間中、家族で決めたルールを実践する。（夏は２週間分、冬は１週間分の取組） また、親子でふり返り、今後に向けてルールの見直しをする。 ・「親子のホッとネット大作戦」の取組結果については、全保護者に報告し、今後の家族ルールの見直しの参考とする。
地域団体等との連携	（ ☒ 有 ・ 無 ） PTA 保健委員会
参 考 資 料	①生活チャレンジカード（高学年・低学年） ②親子のホッとネット大作戦（夏休み・冬休み）



生活チャレンジカード () 月

高学年 () 年 () 番 名前 ()

☆金メダル 30点 29点 28点

☆銀メダル 27点 26点 25点

☆銅メダル 24点 23点 22点

☆おしかったで賞 21点 20点 19点 ☆がんばりま賞 18点以下

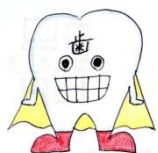
日 こうもく	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	○の 合計
①早寝早起きをした ねる (時 分) 起きる (6時 分)						
②お手伝いをした ()						
③勉強時間(60分以上) を守り, おうちの人か らサインをもらった						
④テレビやゲームの 時間を守った (60分以内)						
⑤読書をした (10分以上)						
⑥夜ご飯・朝ご飯の後に 歯みがきをした						
○の合計						
おうちの人印						

今月は

メダル でした。
賞

ふりかえりをしよう

家の人から



生活チャレンジカード () 月

てい学年 () 年 () 番 名前 ()

☆金メダル 30点 29点 28点

☆銀メダル 27点 26点 25点

☆銅メダル 24点 23点 22点

☆おしかったで賞 21点 20点 19点 ☆がんばりま賞 18点以下

日 こうもく	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	○の 合計
①早ね早おきをした ねる (時 分) おきる (6時 分)						
②おてつだいをした ()						
③べんきょう時間 (20分以上)を守り、 おうちの人からサイ ンをもらった						
④テレビやゲームの 時間をまもった (60分以内)						
⑤どくしょをした (10分以上)						
⑥よるごはん・あさごは んのあとにはみがき をした						
○の合計						
おうちの人のおしるし						

今月は

メダル でした。
賞

ふりかえりをしよう

家の人から

年 名前 ()

- ① インターネットやゲームの使い方について、親子で話し合っ^{つか}て決^{かた}めたルールを書^{おやこ}きま^{はな}しょう。^あ ^き ^か

〔2～6年生は、これまでのルールが適切かを親子で話し合ひましょう〕

ル ー ル	

- ② おやこ き いっしゅうかん かいぶん きろく
親子で決めた一週間(2回分)の記録をつけましょう。

[◎よくできた 2点 ○できた 1点 △もうひとがんばり 0点]

れい 例	ひ 日	7/31	8/1	2	3	4	5	6	しゅう てん 週の点
	ようび 曜日	月	火	水	木	金	土	日	8
	ひょうか 評価	○	◎	◎	○	○	△	○	

※始める日は、何曜日から始めてもよいです（親子で話し合って決めましょう）

かい 回	ひ 日								しゅう てん 週の点
1	ようび 曜日								
	ひょうか 評価								

かい 回	ひ 日								しゅう てん 週の点
2	ようび 曜日								
	ひょうか 評価								

- ③ ふりかえりを書きましょう。(上の記録日だけでなく、^か上の^{うえ}記録^{きろく}日^ひだけでなく、^{なつやす}夏休み中^{ちゅう}をふりかえりましょう)

[子ども]	[保護者]
-------	-------

9月1日に担任の先生に提出しましょう

志雄小PTA「親子の ホツとネット大作戦 Next」チェック表 Part.2

年 名前（ ）

- ① インターネットやゲームの使い方について、親子で話し合っ^{つか}て決^{かた}めたルールを書きましょう。
 (夏休み実施時のルールやその後見直^{おやこ}したルールを継^{はな}続^あしますか？ それとも、新^きたに冬休^かみ
 用のルールを話し合^{なつやす}いますか？ 親^{じっし}子^ごで納^{みなお}得^{けいぞく}のい^{あら}く^{ふゆやす}ルール作^{よう}りを心^{はな}がけ^あましょ^{おやこ}う)

ル ー ル	

- ② 親子で決めた日(5～7日分)の記録をつけましょ^{おやこ}う。
 [◎よくできた 2点 ○できた 1点 △もうひとがんばり 0点]

※取り組^とむ日^くは、親^ひ子^{おやこ}で話し合^{はな}っ^あて決^きめましょ^{すく}う。少^{いつか}な^{かん}く^{がんば}とも5日間は頑^{がんば}張りましょ^{がんば}う。

日								点
曜日								／
評価								

- ③ ふりかえりを書^かましょ^{うえ}う。(上^{きろく}の記^び録^{ふゆやす}日^{ちゅう}だけ^{ふゆやす}でなく、冬休^{ちゅう}み中^{ふゆやす}をふりかえりましょ^{ふゆやす}う)

[子ども]	[保護者]

1月9日に担^{がつここのか}任^{たん}の先^{せん}生^{せい}に提^{てい}出^{しゅつ}しましょ^{せんせい}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	宝達志水町
-------	-------

事 業 名	「ネット利用啓発授業」の実施
実 施 機 関	宝達志水町立宝達中学校
対 象	全学年
期 間	７月～９月
目 的	ネット利用に関する認識共有・自主ルールの作成
内 容	宝達中学校ＰＴＡの今年度の研究テーマ「心身ともに健やかな成長と人間性を育むための学校・家庭・地域の連携強化」の実現に向けて ●ライフスタイルについて生徒と保護者にアンケートを実施した。 ●アンケートの分析後、デジタル端末（パソコン・スマホ）の家庭での長時間使用の改善に向けて、「ネット利用に関する認識共有・自主ルールの作成」のための啓発授業を行った。 ●啓発授業のあと、目標シートの作成を通して、各家庭で情報通信端末の利用方法について自主ルールの作成をお願いした。
地域団体等との連携	(有 ・ 無) ＰＴＡ運営委員会
参 考 資 料	啓発授業の実施について（授業参観のお知らせ） 啓発授業 目標シート

令和5年6月26日

保護者各位

宝達中学校PTA会長
宝達中学校 校長

(公印省略)

**町PTA連合会研究協議会（兼地区別研究指定発表会）
における研究のための啓発授業の実施について（授業参観のお知らせ）**

梅雨の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より本校の教育活動にご理解ご協力を頂き誠にありがとうございます。

さて、標記の件につきまして、今年度11月に開催されますPTA連合会における研究発表に宝達中学校が発表校として指定されております。

つきましては、今年度の研究テーマ「心身ともに健やかな成長と人間性を育むための学校・家庭・地域の連携強化」の実現に向けて、「ネット利用に関する認識共有・自主ルールの作成」のための啓発授業を、下記の日程で行います。

デジタル端末（パソコン・スマホ）のご家庭での長時間使用の改善に向けた取り組みにご協力いただきたく参観授業としましたのでお知らせいたします。

記

学習内容 「考えよう ネット利用と時間の使い方」

1年生 7月4日（火）5，6限（13：30～15：20）

2年生 7月3日（月）5，6限（13：30～15：20）

3年生 7月7日（金）5，6限（13：10～14：50）

場 所 各階の教室および教室前のスペース

授業者 教頭及び各学年の教職員

【参考：第1回目アンケートの取りまとめ結果（ダイジェスト版）】

アンケート集計結果について取りまとめを行い、傾向と対策をまとめた様式となっております。2回目のアンケート実施までの期間での各ご家庭での改善に向けた取り組みの参考としてください。



1
すぐに返信が
来ない

2
なかなか会話が
終わらない

3
知らないところで
自分の話題が
出ている

4
話をしている時に
ケータイ・スマホ
をさわっている

5
自分が一緒に
写っている写真
を公開される

2 一番いやだと感じるカードを
A 選んだ理由を書きましょう。

2 一番いやではないと感じるカードを
B 選んだ理由を書きましょう。

生活目標

勉強・・・ 毎日必ず _____ 時に始める。勉強内容は、

スマホやゲームは _____ 時間以内 私のスマホやゲームは _____ 時に終了

今週のやることリスト
(終わったら消していこう)

☐	/
☐	/
☐	/
☐	/
☐	/
☐	/
☐	/
☐	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
／										
(月)										
／	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(火)										
／	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(水)										
／	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(木)										
／	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(金)										

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
／																		
(土)																		
／	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(日)																		

- ・やることをリストアップして、終わったら消していこう。努力の足あとが分かります。
- ・勉強時間の「開始時間」を決めて、毎日一定にしてみよう。
- ・目標を「頑張るとか、気をつける」とかじゃなく、数字を入れてみよう
- ・「スマホやゲームは夜〇時まで」というルールをみんなに知ってもらえると、断りやすい

一週間を終えて（感想）