

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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	上戸っ子 元気アップカード
実 施 機 関	珠洲市立上戸小学校
対 象	全校児童
期 間	令和5年5月～令和6年3月 毎月1週間実施
目 的	児童が健康的な生活習慣を身につけることができるようにする
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月1週間「元気アップカード」に、早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・電子メディア・心と体に関する生活習慣の様子を記録する。 ●毎月の「元気アップカード」で貯まったパワーを目に見える形にし、健康的な生活習慣定着の意識づけとなるようにしている。 ●取組後、児童のふりかえりを行ない、おうちの方や担任、養護教諭のメッセージにより児童の生活リズムを改善する後押しとなるようにしている。 ●「元気アップカード」の取組後、結果を児童、保護者にお知らせするお便りを配付し、家庭と連携して実施できるようにしている。 ●夏休みや冬休み期間もチェック期間を設け、チェックしている。回収後、全校児童のカードを掲示すると、文章や絵が現れる仕掛けをし、楽しく取り組めるようにしている。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	<ul style="list-style-type: none"> ①元気アップカード ②元気アップ週間の結果のお知らせ

げんき 元気アップカード

《やり方》

- ①はじめに自分の目標を立てます。
- ②それぞれの項目が何パワーか記入します。
- ③毎日の合計パワーを計算します。(低学年の人はおうちの人)
- ④最後にふりかえりを書きます。



年 番 名前

【 目標 】

	パワー				9月20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	合計パワー (先生記入)
	3パワー	2パワー	1パワー	0パワー	水	木	金	土	日	月	火	
おきた時刻 おきた時刻	6時30分まで におきた	7時までに おきた	7時30分まで におきた	7時30分より あと 後におきた								
朝ごはん 赤・黄・緑の食べ物	赤・黄・緑を すべて食べた	赤・黄・緑の 2つ食べた	赤・黄・緑の 1つ食べた	朝ごはんを たべなかった								
歯みがき	3回	2回	1回	0回								
テレビ・ネット・ゲーム の時間の合計	60分以内	60分～ 90分以内	90分～ 120分以内	120分以上								
ねた時刻	9時30分 までにねた	10時 までにねた	10時30分 までにねた	10時30分 より 後にねた								
心と体のようす	元気いっぱい	まあまあ元気	元気がない	体調が悪い								
毎日の合計パワー												

【ふりかえり】 かんそうをかきましょう

【おうちの方から】 お子さんにメッセージをお願いします

提出日: 9月27日(水)

黄の食べ物
エネルギー源

エネルギー源になる食品



赤い食べ物
血や筋肉などをつくる



体に調子をととのえるものになる食品



緑の食べ物
皮ふや粘膜を強くする、
かぜをひきにくくする

ほけんだより

令和5年10月16日
 珠洲市立上戸小学校
 保健室

げんき
 ～元気アップカード (9/20～9/26) の結果です～

上が今回
 () が前回

「126パワー」だった人
 (全ての項目で3パワーをゲットしたパー
 フェクト者) は、
2人でした。
 パーフェクトまで、あと1パワーの人も
 何人かいました。(おいしい!)
 毎月、おうちの方のご協力もあってのこ
 とです。ありがとうございます。

げんき
 元気アップカードをずっと出せなかつた
 ら、0パワーになってしまうので、なくさ
 ないよう気をつけてね!

ぜんぶ とうけい 全部の合計パワー	げんきど 元気度	にんずう 人数
101～126 パワー	満開	17人 (22人)
81～100 パワー	半開き	6人 (2人)
61～80 パワー	つぼみ	0人 (0人)
31～60 パワー	ふたば	0人 (0人)
0～30 パワー	たね	1人 (0人)

7月より平均パワーは下がってしまいまし
 たが、3・4年生は、「メディア」がパワーアッ
 プ、5・6年生は、「はみがき」がパワーアップ
 しました。5・6年生は前回に引き続き、5人
 全員が「心と体」がパーフェクトでした♪

こんかい へいきん
今回の平均パワー
107パワー

前回(7月)の平均パワー
 は112パワーでした。

かく こうもく たっせいりつ
 ～各チェック項目の達成率～ (目標達成率 80%)

	おきる時刻	あさごはん	はみがき	メディア	ねる時刻	こころからだ 心と体
こんかい 今回 (9月)	83.1% 	84.5% 	85.5% 	80.6% 	82.5% 	92.9%
ぜんかい 前回 (7月)	88.9% 	89.3% 	88.5% 	83.3% 	87.3% 	95.6%

ぜんかい ひく
 前回より、低い%ですが、すべてのチェック項目において80%を超えました!

ためようパワー(P)ポイント！

わたしのパワーポイント(Pポイント)の見方 みかた

毎月の元気アップカードのパワーがたまるようになっていきます。でも、学校行事のときや学期毎に、そのパワーは使われ、パワーは少し減っていきます。みなさん、今、何パワーたまっているのでしょうか？

かくとくパワーは、元気アップカードでためたパワーが書かれています。みんな毎月、元気になる生活を意識してできているのでたくさんパワーをためていますよ。

学期に1回ボーナスパワーがあります。今、1学期の「さわやかチェック」の結果がボーナスパワーとして加算してあります！

- 1年生は 110パワー
- 2年生は 70パワー
- 3・4年生は 130パワー
- 5・6年生は 120パワー

学級によって、ボーナスパワーはちがいます。2学期の「さわやかチェック」もがんばろう！

つかったパワーは、学校行事や学期ごとにパワーがへっていきます。学校行事では、みんな一生けん命にがんばりますね。そのため30パワーがへっていきますよ。また、1学期では40パワーがへっています。これは、1カ月に10パワーへっていきます。(4月～7月の4カ月なので40パワーへったよ)

年 なまえ

わたしのパワーポイント(Pポイント) 

	かくとくパワー	つかったパワー	いまのパワー
5月元気アップ	パワー	30	パワー
運動会			パワー
6月元気アップ	パワー	40	パワー
1学期			パワー
ボーナスパワー	パワー		パワー
元気アップ	パワー	30	パワー
遠足・修学旅行			パワー
10月元気アップ	パワー		パワー
持久走大会		パワー	パワー
11月元気アップ	パワー		パワー
2学期		パワー	パワー
ボーナスパワー	パワー		パワー
2月元気アップ	パワー		パワー
6年生を送る会		パワー	パワー
3学期		パワー	パワー
ボーナスパワー	パワー		パワー

※「1パワー」は「1ポイント」になります

たまったパワーポイント(Pポイント) ポイント

持久走大会では、なぜなら
ひかず元気に走りきることが
できるよう、
生活リズムを整えようね！



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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	生活ふり返りカード
実 施 機 関	珠洲市立若山小学校
対 象	1～6年生
期 間	令和5年5月～令和6年3月
目 的	基本的な生活習慣を「生活ふり返りカード」に記入し記録することで、規則正しい生活リズムの定着を図るため。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ●校区の中学校と連携し、中学校の「家庭学習強化習慣」に合わせて学期に1回のペースで実施。土日を含まない5日間を期間とする。 ●「生活ふり返りカード」のチェック項目は、「就寝時間」「起床時間」「朝食内容（3色）」「メディア利用時間」「テレビ視聴時間」の5項目である。 ●最終日に児童からは取組結果の理由を、保護者からは取組期間中の児童の様子や生活状況を書いてもらうことで、家庭とも連携を図っている。 ●回収後、「早寝」「早起き」「朝ごはん」と題して達成率を出し、児童・保護者向けに臨時の保健だよりを発行している。また、生活ふり返りカードをもとに個別指導を行っている。 ●春・夏・冬の長期休みには平日のみ「就寝時間」「起床時間」「朝食内容（3色）」「歯みがき」の4項目で同様の取り組みをしている。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 珠洲市立緑丘中学校
参 考 資 料	①生活ふり返りカード（学期用） ②臨時の保健だより

生活ふりかえりカード【1学期】

年 番 なまえ:

めあて

_____時 _____分までに寝て 6時30分までに起きる!

寝る時間のめあて

1・2年生 9時00分までに
3・4年生 9時30分までに
5・6年生 10時00分までに



	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
めあての時間に寝たら○、寝なかったら△を書こう。 その下に、寝た時間を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
めあての時間に起きたら○、起きなかったら△を書こう。 その下に、起きた時間を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
赤・黄・緑の食材が入った朝ごはんを食べたら、それぞれ○を付けよう。※裏面の食材色分け表を見ながらしよう。	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
メディア ゲーム・インターネットを使った時間を書こう。	時間 分				
チェック テレビを見た時間を書こう。	時間 分				

◆自分の生活をふり返ろう

*めあての時間に寝た回数 → ○が _____ 回 *めあての時間に起きた回数 → ○が _____ 回

*寝た回数、起きた回数 **どちらも○が4~5回だった人** →夏休みの目標を書こう。**どちらかの○が1~3回だった人** →その理由を書こう。

◆おうちのかたから学校へ : お子様の家での様子を教えてください。

今週のお子様の睡眠はどうでしたか? ぐっすり眠れた様子 ・ まままあ眠れた様子 ・ 寝足りない様子

チェックが終わりましたら学校へ提出してください 担当:

きいろ

からだ
体をうごかす

ゆし しゅじつ
油脂・種実

こう げん しょうか
(高エネルギー源、ゆっくり消化する)

さかなにくたまごまめ
魚・肉・卵・豆

ち さんにく
(血や筋肉などをつくる)

あか

からだ
体をつくる



こくもつ いち さとう
穀物・芋・砂糖
(エネルギー源)

たんしょくやさい くだもの
淡色野菜・果物
びょうばんきん たい
(病原菌やウイルスに対する
抵抗力を増やし、風邪をひきにくくする)

ぎゅうにゅう さかな かいそう
牛乳・小魚・海藻
ほねは
(骨や歯をつくる)

りょうりょうやさい
緑黄色野菜
ひ ねんまく つよ
(皮ふや粘膜を強くする)



三色食品群一覧表 [無料 PDF ダウンロード & 印刷]
<https://conote.info/archives/8047>

※許可を得ずに二次配布することはご遠慮ください。©conote 2019

みどり

からだ ちょうし どの
体の調子を整える

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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	さわやか週間
実施機関	珠洲市立直小学校
対 象	全学年
期 間	学期に1回実施（6月、11月、2月）
目 的	児童が自らの家庭生活習慣を振り返り、目標を設定し取り組むことで、よりよい家庭生活習慣の確立を図る。
内 容	<p>児童が自身の普段の生活習慣を振り返り、目標を設定し、就寝時刻、起床時刻、朝ごはんの摂取状況、家庭学習時間（読書も含む）、メディア利用時間（学習以外）、あいさつ、ノーメディアデーについて、学期ごとに1週間ほど、取り組む。</p> <p>実施前に、お便りや学活などで事前指導し、児童の意欲を高め、保護者から応援メッセージを書いてもらい、家庭との連携を図っている。</p> <p>実施後は、集計を行い、児童の実態を校内で共通理解し、個別指導等につなげている。</p>
地域団体等との連携	（ 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 ）
参 考 資 料	さわやか週間カード

さわやか週間カード

ねん ばん なまえ
年 番 名前

げんき あそ べんきょう せいかつ しょくじ うんどう すいみん ととの
元気に遊び、しっかり勉強するためには、生活リズム（食事・運動・睡眠）を整えること

や
せいかつ み たいせつ じぶん き む がんば
生活マナーを身につけることが大切です。自分で決めた「めあて」に向けて、頑張りましょう。

めあてのめやす

ね じこく
寝る時刻

ていがくねん じ
低学年：9時まで（9：00）

ちゅうがくねん じはん
中学年：9時半まで（9：30）

こうがくねん じ
高学年：10時まで（10：00）

お じこく じ ぶん
起きる時刻 6時40分まで（6：40）



メディアを使う時間

へいじつ じかんはん
平日：90分（1時間半）



じぶん
自分のめあて ____ を記入しましょう。

ばん
1番がんばろうとおもうこと

ね じこく
☆寝る時刻

じ ぶん
時 分

お じこく
☆起きる時刻

じ ぶん
時 分

がくしゅうかいしじこく
☆学習開始時刻

じ ぶん
時 分

がくしゅうじかん がくねん ぶんいじょう
☆学習時間〈学年×10分以上〉

ぶん ぶん
分 分

☆メディアを使う時間（勉強以外でテレビ・パソコン・ゲーム・スマホなどを使う時間）

へいじつ ぶん ぶん ぎゅうじつ ぶん
平日 分、休日 分

☆ノーメディアデーをする日

ひ じち
日

かた おうえん
おうちの方から（応援メッセージ）

ノーマディアデー に○をつける	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
寝た時刻 ねだじこく	:	:	:	:	:	:	:	:	:
起きた時刻 おきたじこく	:	:	:	:	:	:	:	:	:
朝ごはん あさごはん ○食べた た食べた ×食べていない た食べていない									
学習開始時刻 がくしゅうかいしじこく	:	:	:	:	:	:	:	:	:
学習時間 がくしゅうじかん (読書もいれる) (どくしょ)	分 分								
メディアを つか使った時間 じかん	分 分								
あいさつ 🌀 よかった ○ ふつう △ いまいち									

ふりかえり (できたことや、これからがんばること)

さわやか週間のがんばりは、
100点満点中、何点ですか？

点

おうちの方から

12/1 (金) までに担任の先生に提出しましょう。

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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	「早寝早起き朝ごはんチェックカード」
実施機関	珠洲市立正院小学校
対 象	全学年
期 間	令和5年12月、令和6年1月
目 的	生活リズムの見直し・改善
内 容	<p>長期休業の前後に、チェックカード取り組み期間（1週間）を設け、睡眠、朝食、歯みがきの生活リズムを見直している。取り組み前にお知らせを通じて家庭での協力を依頼することで、児童や保護者への関心や意欲を高めている。</p> <p>取組後には、結果を保護者にお知らせし、教職員とも共有し、よりよい生活リズムの改善を指導している。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	・早寝早起き朝ごはんチェックカード

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんチェックカード



生活リズムがくずれがちな冬休みの前に、自分の毎日の生活について見直してみよう！

生活のめあて

- ★起きる時間、寝る時間（低学年9時、中学年9時30分、高学年10時）の目標を記入してスタート！
- ★目標時間までに起きる・寝る、朝ごはんを食べる、歯みがきをすることができたら、○を書こう！

	起きる時間 時 分	朝ごはん	歯みがき			寝る時間 時 分	担任 チェック
			朝	昼	夜		
例) 4日 月	○	○	×	○	○	○	✓
5日 火							
6日 水							
7日 木							
8日 金							
9日 土							
10日 日							
11日 月							

★1週間、取り組んでみてどうでしたか？

★うちのひとからひとこと

★ほけんしつからひとこと

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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	①生活ふりかえりカード ②規則正しい生活習慣を目指そう！～学校・家庭・地域連携の取組～
実施機関	珠洲市立蛸島小学校
対 象	①全校児童、保護者 ②保護者、地域
期 間	①学期に1回実施（5月、11月、2月） ②年度初めと学期に1回実施（4月、6月、11月、2月）
目 的	①児童が基本的な生活習慣についてカードに記入し、振り返ることで、規則正しい生活リズムの定着を図る。 ②学校・家庭・地域が連携し、情報交換・意見交換を行うことで、児童のより良い生活習慣の育成を図る。
内 容	① <ul style="list-style-type: none"> ・事前指導において、児童が自身の生活習慣について課題を考える機会を設け、カードに取り組むうえでのめあてを決定させる。 ・「生活ふりかえりカード」を用いて、朝食を食べたか、起床・就寝時刻、1日3回歯みがきできたか、メディア使用時間、家庭学習時間などについて9日間チェックさせる。 ・最終日には児童のふりかえりと、保護者からの感想や励ましの言葉、児童の取組の様子を記入する。 ・集計結果をまとめたお便りを発行し、児童と保護者に結果を周知する。 ・集計結果を職員で共有し、全体指導や個別指導に活かす。 ② <ul style="list-style-type: none"> ・学校運営協議会において児童の生活習慣の課題について話し合う。 ・学校運営協議会での話し合いをもとに、学級懇談会において定期的に保護者との情報交換を行い、児童の実態や悩み・工夫などについて意見交流をする。
地域団体等との連携	(有 ・ (無))
参考資料	別紙①生活ふりかえりカード 別紙②規則正しい生活習慣を目指そう！第1回配付資料

～カードのふりかえりをしよう～

おうちの方^{かた}に書いてもらおう

おうちの方から

- アドバイス、はげまし、お子様^{こきま}の様子^{ようす}等

ふりかえり

ひづけ か
日付を書こう

- ①ノーマディアを達成^{たっせい}できた日^ひ () ^{にち}日
- ②「めあて」は守^{まも}れましたか？ どちらかに○をつけ、守^{まも}れなかった人^{ひと}はその理由^{りゆう}を考^{かんが}えましょう。

守^{まも}れた ・ 守^{まも}れなかった

守^{まも}れなかったわけは…

- ③これからがんばることをかきましょう。

れい：ねる前^{まえ}のゲームはやめて、はやねをつづける

早寝早起き朝ご飯～規則正しい生活習慣を目指そう！2023. 4. 28

(1) テーマ設定理由の説明と今後の予定確認

○第1回懇談（4月28日）

学校アンケートで保護者の肯定的意見が76.5%と低かった。学校運営協議会で地域・保護者・学校が生活習慣の育成を図るために、学級懇談会で情報交換・意見交換を行っていくとよいことを確認。

○第2回懇談（6月29日）

早寝早起き朝ご飯～規則正しい生活習慣を身に付けるための悩みや工夫などの情報交換（学校の取組も紹介）

○第3回懇談（11月1日）

早寝早起き朝ご飯～規則正しい生活習慣を身に付けるために取り組んでみたことや、子どもの様子などの情報交換
(子ども達の実態を伝える→アンケート結果や生活ふりかえりカードなどをもとに)

○第4回懇談（2月9日）

早寝早起き朝ご飯～規則正しい生活習慣を目指した1年間のふりかえり
(子供の変容や様子について学校からお知らせをして、保護者からの感想を聞く。)

(2) 規則正しい生活習慣についての家庭での様子・学校での様子など・・・情報交換



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	珠洲市
-------	-----

事 業 名	学習・生活パワーアップカード
実施機関	珠洲市立みさき小学校
対 象	全学年
期 間	三崎中学校の定期テスト期間(1学期1回、2学期2回、3学期1回)
目 的	家庭学習の充実やよりよいメディア機器とのつきあい方の確立により、基本的な生活習慣の定着や健やかな成長を育む。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・事前指導において、児童に自らの生活習慣について課題を考えさせ、保護者との協議の上でめあてを決定させる。・スプレッドシートを使い自分のめあてを記入し、その目標を達成するように取り組ませる。・端末機器のスプレッドシートにて毎日家庭学習・メディア時間の記録をとらせる。・最終日に家族と一緒に記録を確認し、振り返りを記入させる。・保護者の方から児童に向けてのメッセージを記入してもらう。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) 三崎中学校
参 考 資 料	① 学習・生活パワーアップカード ② 保護者向けおたより

例1:金・土・日まんべんなく学習時間が確保できた場合(低学年 30分以上)

	12日	13日	14日
	30 分間	45 分間	40 分間
宿題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
読書	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
がんばり勉強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	分間	分間	分間
ゲーム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ユーチューブ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SNS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
インターネット (学習用ではない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OK!

例2:金曜日に習い事があり

その分土曜日に学習時間を確保した場合(低学年 30分以上)

	12日	13日	14日
	0 分間	60 分間	35 分間
宿題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
読書	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
がんばり勉強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	分間	分間	分間
ゲーム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ユーチューブ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SNS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
インターネット (学習用ではない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OK!

記入方法

- ・半角で数字を記入する(※1)
- ・プルダウンで○か×を選択する(※2)

した・見た→○

していない・見ていない→×

5月		10日	※1
家庭学習		分間	
内容	宿題	<input type="checkbox"/>	※2
	読書	<input type="checkbox"/>	
	がんばり勉強	<input type="checkbox"/>	
			※1
メディア時間		分間	
内容	ゲーム	<input type="checkbox"/>	※2
	ユーチューブ	<input type="checkbox"/>	
	SNS	<input type="checkbox"/>	
	インターネット (学習用ではない)	<input type="checkbox"/>	