

生涯学習課
担当者 笹山
内線 5610
直通 225-1839

子どもの生活リズム向上啓発カード（幼児用）
「げんきいっぱいカード」について

1 趣旨

子どもが家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」等、基本的な生活習慣を振り返るカードに記録することを通して、生活リズムの向上を図る。

2 主催

心の教育推進協議会（事務局：石川県教育委員会事務局生涯学習課内）

3 内容

(1) 対象

3・4・5歳児と保護者

(2) 期間

平成25年7月～9月のうちの1ヶ月間

(3) 方法

- ・「げんきいっぱいカード」を用いて、子どもと保護者が早寝・早起き・朝ごはん・あいさつについてチェックする。
- ・期間中に、達成できた日数に応じ「認定証」を贈呈する。

〈基準〉 全項目の達成が

25日以上・・・はなまる賞

20日以上・・・げんき賞

15日以上・・・がんばり賞

〈配付〉 「げんきいっぱいカード」は、6月下旬に、幼稚園・保育所を通じ保護者に配付する。

〈その他〉 認定証の送付は、11月中とする。

4 特徴

- ・子どもと保護者が「早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ」の項目について、楽しみながらチェックできるようにカードの文字やデザインに配慮した。
- ・家族と相談して「寝る時間」「起きる時間」の目標を決める内容にした。
- ・意欲を持って取り組めるように、3つの賞を設けた。

げんきいっぱいカード

がんばる月を
きめよう!

〔 〕月 がんばりカレンダー

し
市
まち
ちょう
町

ようちえん
幼稚園
ほいくしょ
保育所 (園)

くみ
組

なまえ
名前

はやね できたよ!

〔 じ ふん〕までにねたよ。

ねるじかんとおきるじかんは、おうちのひとと いっしょに きめよう!

はやおき できたよ!

〔 じ ふん〕までにおきたよ。

あさごはん たべたよ!

おうちのひとから、おこさんへ

あいさつ できたよ!

〈保護者の皆様へ〉
4つの項目の日数や賞のなまえをご記入ください。

げつかん
1ヶ月間がんばりましょう

4つとも

- 25日以上……はなまる賞
- 20日以上……げんき賞
- 15日以上……がんばり賞

はやね できたよ!	はやおき できたよ!
にち	にち
あさごはん たべたよ!	あいさつ できたよ!
にち	にち
賞の なまえ	賞

このカードについてのご意見・ご感想

保護者の皆様へ

子どものすこやかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。家族のふれあいを大切に、「げんきいっぱいカード」で子どもの生活リズムを整えましょう。



朝食を食べていますか？

朝食は、一日の始めに、頭と体をしっかりと働かせるための大切なエネルギー源です。

夜ふかしをしていませんか？

大人の生活に合わせるのではなく、早めに寝て、早起きできる生活リズムにしたいものです。



あいさつをしていますか？

寝る前には「おやすみ」、朝起きたら「おはよう」、食事の前には「いただきます」のあいさつをしましょう。

おはよう
ございます



このカードの使い方

- 取り組む月を決めて、1ヶ月間がんばりましょう。(7月～9月)
- 1ヶ月のうちに、**はやね**ができた日、**はやおき**ができた日、**あさごはん**を食べた日、**あいさつ**ができた日にしるしをつけましょう。(丸つけ、色ぬり、シールなど)
- できた日数によって、認定証がおくれます。

4つとも	・25日以上……はなまる賞
	・20日以上……げんき賞
	・15日以上……がんばり賞

- おもての右下の表にできた日数と賞のなまえを書いて、幼稚園、保育所(園)にこのカードを出してください。(平成25年10月4日までに)
- このカードの対象者は3、4、5歳児です。

早寝・早起き・
朝ごはんを
元気
いっぱい!



しっかり
あいさつを
して、心も
元気
いっぱい!

幼稚園・保育所(園)の担当者様へ

- ★ 達成人数を集計表に記入し、右記の事務局へ、FAX または郵送でご連絡ください。(締切平成25年10月11日) 11月中に認定証をお送りします。
- ★ 達成人数集計表やこのカードは、ホームページからダウンロードできます。
- ※ カードは送っていただかなくて結構です。

問い合わせ先

心の教育推進協議会事務局
〒920-8575 金沢市鞍月1丁目1番地
石川県教育委員会事務局生涯学習課内
TEL 076-225-1839
FAX 076-225-1838

● ホームページ

<http://www.pref.ishikawa.jp/kyoiku/syougai/kyogikai/index.html>

生涯学習課
担当者 笹山
内線 5610
直通 225-1839

子どもの生活リズム向上啓発カード（小学生用）
「げんきあっぷカード」について

1 趣旨

子どもが家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」等、基本的な生活習慣を振り返るカードに記録することを通して、生活リズムの向上を図る。

2 主催

心の教育推進協議会（事務局：石川県教育委員会事務局生涯学習課内）

3 内容

(1) 対象

小学生と保護者

(2) 期間

平成25年7月～9月のうちの1ヶ月間

(3) 方法

- ・「げんきあっぷカード」を通して、子どもの生活リズムの重要性を保護者に伝えるとともに、家族と相談し、「早寝・早起き・朝ごはん」、「テレビやゲームの時間」についてチェックする。
- ・目標達成者に「げんきあっぷ賞」を贈呈する。
〈基準〉 4つの項目が全部できた日が20日以上あること
〈配付〉 「げんきあっぷカード」は、6月下旬に小学校を通じて配付する。
〈その他〉 「げんきあっぷ賞」の送付は、11月中とする。

4 特徴

- ・家族と相談して目標を決めて取り組むようにした。また、小学生が意欲をもって取り組めるよう、デザインに配慮した。
- ・子どもの生活リズムを向上させるためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であることを、保護者に視覚的にアピールした。
- ・県の基礎学力調査の結果から作成したグラフを用いて、子どもの生活リズムに関するデータを紹介した。

げんきあっぷカード

平成25年度



ね じかん お じかん あさ
寝る時間、起きる時間、朝ごはん、
テレビやゲームなどの時間について、
家族と話し合っ
て、ルールを決めよう。
【1か月間】

ラストパート

22日目～31日目

その調子！

12日目～21日目

スタート

1日目～11日目

早寝・早起き・朝ごはんの生活をグッとこころー！

22日目～31日目	日付をいれて、できたらしるしをつけよう(○や色)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	①【 時 分】 までに寝る										
	②【 時 分】 までに起きる										
	③ 朝ごはんを食べる										
	④ テレビやゲームなどは1日【 分・時間】まで										
12日目～21日目	日付をいれて、できたらしるしをつけよう(○や色)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	①【 時 分】 までに寝る										
	②【 時 分】 までに起きる										
	③ 朝ごはんを食べる										
	④ テレビやゲームなどは1日【 分・時間】まで										
1日目～11日目	日付をいれて、できたらしるしをつけよう(○や色)	月	日	/	/	/	/	/	/	/	/
	①【 時 分】 までに寝る										
	②【 時 分】 までに起きる										
	③ 朝ごはんを食べる										
	④ テレビやゲームなどは1日【 分・時間】まで										

ねん 年 くみ 組

ふり 返り

なまえ 名前

おうちの方から

①～④が全部できた日の数を下に書き、20日以上なら、このカードを学校の先生に出してね。

日

生活リズムの向上で子どものげんきあっぷ!

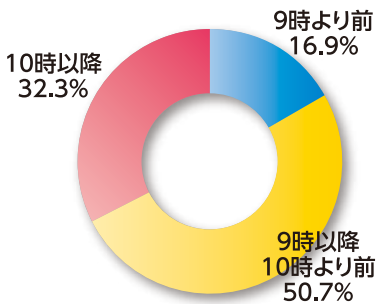
保護者の
皆様へ

子どものすこやかな成長には、規則正しい生活習慣が大切ですが、つい夜更かしをしてリズムが乱れることがありますね。また、大人の生活スタイルが、影響をあたえることもあります。

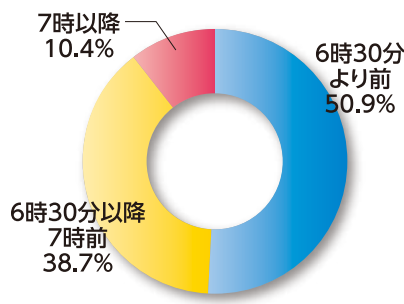
子どもの生活リズムの向上のために、家族みんなで早寝早起き朝ごはんに取り組みませんか。

石川県の現状は? (平成24年度石川県基礎学力調査分析・考察 公立小学校4年生 より)

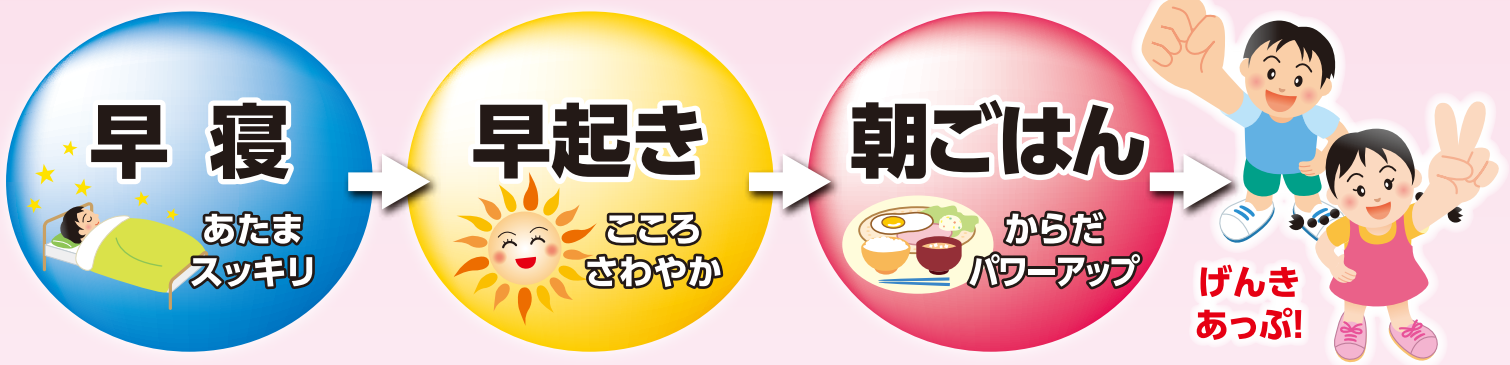
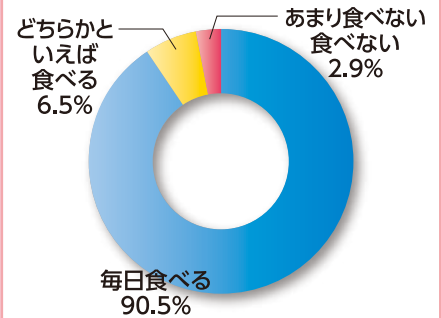
普段何時ごろに寝ますか



普段何時ごろに起きますか



朝ごはんを食べていますか



- ① 鉛筆を持つように1本、はしを持ってみよう
- ② 矢印の方から、もう1本のはしを入れます
- ③ 人差し指と中指をのばして上のはしを動かしてみよう
- ④ 人差し指と中指を曲げてはし先をとじよう。下のはしは、動かさないよ

おもての表にある①～④が全部できた日が、20日以上ありましたら、10月4日までに学校にカードを提出してください。後日「げんきあっぷ賞」が送られます。

小学校の担当者様へ

- ★達成人数を別紙「達成人数集計表」に記入し、右記の事務局へ FAX または郵送でご連絡ください。(締切 平成25年10月11日) 11月中にげんきあっぷ賞をお送りします。
- ★達成人数集計表やこのカードは、ホームページからダウンロードできます。
- *カードを送る必要はありません。

問い合わせ先

心の教育推進協議会事務局
(石川県教育委員会事務局生涯学習課内)
〒920-8575 金沢市鞍月1丁目1番地
TEL 076-225-1839 FAX 076-225-1838
●ホームページ
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/syougai/kyogikai/index.html>

げんきあっぷカード

検索

平成25年度 子どもの生活リズム向上推進事業実施要項

1 趣旨

子どもが家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」等、基本的な生活習慣を振り返るカードに記録することを通して、生活リズムの向上を図る。

また、生活リズム向上に関する取り組み事例を紹介することにより、子どもの基本的な生活習慣確立の重要性について周知啓発する。

本事業の実施により、家庭だけでなく地域ぐるみで子どもの生活リズムを向上する気運を高め、子どもたちの心身の健やかな成長を図る。

2 主催 心の教育推進協議会

(事務局：石川県教育委員会事務局生涯学習課内)

3 事業の内容

(1) 子どもの生活リズム向上啓発カードの作成、配付（幼児用、小学生用）

区分	幼児用	小学生用
対象	3・4・5歳児と保護者	小学生と保護者
内容	子どもの生活リズムの重要性を伝える情報の提供と、親子で取り組むチェック表	
配付	6月下旬に幼稚園、保育所を通じて配付	6月下旬に小学校、小学部を通じて配付
期間	平成25年7月～9月のうち1ヶ月間	平成25年7月～9月のうち1ヶ月間
達成賞等	達成できた日数に応じ、認定証と副賞を贈呈	達成者に対し、げんきあっぷ賞を贈呈

(2) ホームページによる取り組みの紹介

子どもの生活リズム向上に関する取り組み事例を、ホームページに掲載（県内市町や小中学校、幼稚園、保育所の取り組み事例など）

4 問い合わせ先

心の教育推進協議会事務局

(石川県教育委員会事務局生涯学習課内)

〒920-8575 金沢市鞍月1丁目1番地

TEL (076) 225-1839