

2017年10月1日
「子どもの睡眠を考える」

遊び、気づき、学ぶ 生活リズム

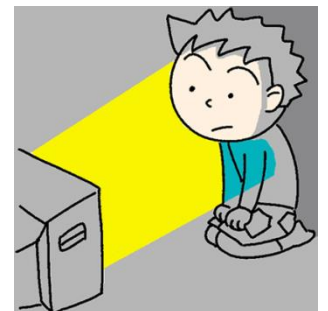


白山市教育委員会生涯学習課
東 雅宏

生活リズム向上プロジェクトの取り組み



睡眠も食事も心身の成長にとっても大切！



生活リズム向上プロジェクトの取り組み



生活リズム向上プロジェクトの取り組み

平成29年度 げんきいっぱいカード

市町

区・所の名前

組

なまえ

が 月 日 ~ が 月 日

1ヶ月間チャレンジ!!

できた日にシールをはろう。

＜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。

はやあき	あさごはん
日	日
はやね	あいさつ
日	日

賞のなまえ

賞

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。

1ヶ月間がんばりましょう

4つとも

- ・25日以上... **かがやき賞**
- ・20日以上... **げんき賞**
- ・15日以上... **がんばり賞**

時 分までに
おきたよ! (はやあき)

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

あさごはんたべたよ!

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

時 分までに
ねたよ! (はやね)

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

あいさつできたよ!

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

おうちのひとから、おこさんへ

このカードについてのご意見・ご感想

生活リズム向上プロジェクトの取り組み



平成20年度～白山市で取り組み
対象：市内全小学校(19校)

生活リズム向上プロジェクトの取り組み



白山市の取り組み
時期: 9月～10月
対象: 小学1・2年生

※平成27年度に冊子を改訂

生活リズム向上プロジェクトの取り組み



ネボラー



タベネーゼ



ヨフカシー

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

生活リズム Monster たいせん 日記

ヨフカシー



体力

200

こうげきないよう	アタックポイント
9時までにねる	30
9時30分までにねる	20
10時までにねる	10

ヨフカシーこうげき日記

月日	/	/	/	/	/	/	/
前の日に ねた時間	9時までにねた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	9時30分までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○
今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)							
今日までの アタックポイントの合計							

月日	/	/	/	/	/	/	/
前の日に ねた時間	9時までにねた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	9時30分までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○
今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)							
今日までの アタックポイントの合計							

ヨフカシーをたおすのにかった日数

日

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

せいかつ 生活リズムmonsterたいせん日記 にっさ

ネボラー



たいりよく
体力

200

こうげきないよう	アタックポイント
6 時までにおきる	30
6 時 30 分までにおきる	20
7 時までにおきる	10

ネボラーこうげき日記 にっさ

つきの 月日	/	/	/	/	/	/	/
おきた じかん 時間	6時までにおきた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	6時30分までにおきた	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	7時までにおきた	○	○	○	○	○	○
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							

つきの 月日	/	/	/	/	/	/	/
おきた じかん 時間	6時までにおきた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	6時30分までにおきた	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	7時までにおきた	○	○	○	○	○	○
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							

ネボラーをたおすのにかかった日数 にっさ

日

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

生活リズムmonsterたいせん日記

タベネーゼ



たいりよく
体力

250

家族の人と^{あそ}いっしょに朝ごはんを食べると、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
朝ごはんを食べる(4品以上)	30
朝ごはんを食べる(3品)	20
朝ごはんを食べる(1品・2品)	10

タベネーゼこうげき日記

月日	/	/	/	/	/	/	/
朝、食べた品数	4品以上食べた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	3品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	1品・2品食べた	○	○	○	○	○	○
家族と一緒に食べた		○		○		○	
今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)							
今日までの アタックポイントの合計							

月日	/	/	/	/	/	/	/
朝、食べた品数	4品以上食べた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	3品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	1品・2品食べた	○	○	○	○	○	○
家族と一緒に食べた		○		○		○	
今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)							
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った日数

日

生活リズム向上プロジェクトの取り組み



生活リズム向上プロジェクトの取り組み

生活リズムモニターをやっつけよう

●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
とあびるとからだは元気に動く
ようになるよ。



●朝食も元気のもと

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。



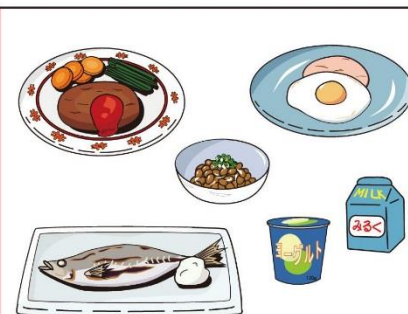
●夜ふかしはしない

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。



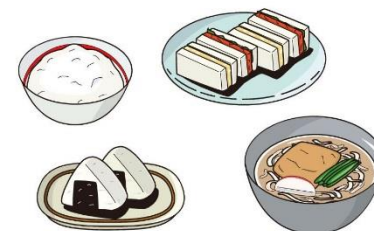
あかのなかま

ちやきんにく
ほねやはを
つくる
たべもの



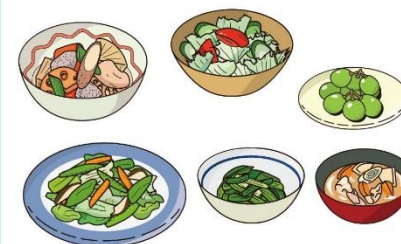
きいろのなかま

ねつや
ちからの
もとになる
たべもの



みどりのなかま

からだの
ちょうしを
ととのえる
たべもの



生活リズム向上プロジェクトの取り組み



生活リズム向上プロジェクトの取り組み

生活リズムモニター・ボスコうけき日記

1週目

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/29	9/30	9/30	9/30	10/1	10/2	10/3
前の日に ねた時間	9時までにねた	○	○	○	○	○	○
	9時30分までにねた	○	○	○	○	○	○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○
おきた 時間	6時までに起きた	○	○	○	○	○	○
	6時30分までに起きた	○	○	○	○	○	○
	7時までに起きた	○	○	○	○	○	○
朝食 食べた もの	あかのなかま	○	○	○	○	○	○
	ぎゅうにゅう・ヨーグルト	○	○	○	○	○	○
	きいろのなかま	○	○	○	○	○	○
	みどりのなかま	○	○	○	○	○	○
	くだもの	○	○	○	○	○	○
家族と一緒に食べた	○	○	○	○	○	○	○
今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)	110	100	110	110	110	100	100
今日までの アタックポイントの合計	110	210	320	430	540	640	740

- おそくても10時までにねること
- 8時間以上はねること
- 朝は3種類以上食べる

がポイントだぞ!

2週目

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
前の日に ねた時間	9時までにねた	○	○	○	○	○	○
	9時30分までにねた	○	○	○	○	○	○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○
おきた 時間	6時までに起きた	○	○	○	○	○	○
	6時30分までに起きた	○	○	○	○	○	○
	7時までに起きた	○	○	○	○	○	○
朝食 食べた もの	あかのなかま	○	○	○	○	○	○
	ぎゅうにゅう・ヨーグルト	○	○	○	○	○	○
	きいろのなかま	○	○	○	○	○	○
	みどりのなかま	○	○	○	○	○	○
	くだもの	○	○	○	○	○	○
家族と一緒に食べた	○	○	○	○	○	○	○
今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)	120	100	110	110	110	110	100
今日までの アタックポイントの合計	860	960	1070	1180	1290	1390	1490



生活リズム向上プロジェクトの取り組み



- ・10時以降に就寝していた子どもの約75%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約60%が早く起きるようになった。

- ・毎日朝食を食べていなかった子どもの約77%が毎日食べるようになった。

- ・朝食の品数が1・2品だった子どもの約62%が品数を多く食べるようになった。

- ・親子の会話が少なかった子どもの約57%が朝食時の会話が増えた。



(取り組みによる生活リズムの改善状況(平成28年度取り組み結果))

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

しゅうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



はやね・はやおきあさごはん
がでるようになって
きました。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

しゅうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



卓月ごはんを毎日たべはいめし
卓月のめざめがよくなり
ました。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

しゅうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



あしづりがよかった。
はやくねたら、はやくおき
れた。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

しょうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



6時までにおきる
ようにがんばりましたよ

いろいろなものを
たべれるようになりました♡

モンスターを早くたおせて
うれしかった
です。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

しゅうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



まえはめざましどけいを、
つかって、はやくおきただけ
で、今はめざましどけいをつかわ
なくても、早くおきるよう
になったから起きた時間が、
ほとんどぜんぶ6時までにおきた
に色がぬれはかられしいです。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

しゅうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



1人のにろはちょっとま
くできなかったけど2
人になったらいよいよ
になって早く終わった
からうれしかったです
またがんばりたいです。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

朝、早起きするとうきうきする！

と言いながら 楽しくとりくんでいた
ように思います。

これからも続けようと思います。

一緒に

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

朝起きしてもなかなか起きないので、
「モンスター倒さんなんよ!」と言うとすぐに起きて
来ました。朝ごはんもいつもは「アなくして!」と
言うのに、進んで食べていたので助かりました。
リズムモンスターが終わってからもこのリズムを
続けていけたらいいと思います。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

毎日、自分から進んでこの取り組みができていたので、
とっくもえらかったと思います。寝るのが遅くなると、朝
起きるのも遅くなってしまふことに気づけているので、これ
からも気をつけながら生活していけるよう声をかけしてい
きたいです。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

生活リズム モンスター、今年もあって嬉しいですね。品数や
早寝早起きをするとうモンスターが倒れるという
発想が、子どものドキドキワクワクをかきたてて
楽しんで行っている姿が親としてもみていて
嬉しいですね。ボスは何点で倒れるか分から
ないことで、ずいぶん頑張っていました。こ
年に1回じゃなく、上半期、下半期で
1回ずつあってもいいかなーと思いました。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

今回、真余りに取り組んでいて、夜はいつも「歯みがきほ？」
「お風呂入りなさい！」と言って、やっやっとしていたのに 自分でさっさと
として「9時までには寝なさい！」と必死でじ？寝てほめた。朝も
「6時にならなさい！」と言うと あぐに走てき上がりていました。あうと
この言金録をつけていけばいいのにと思いうほど 本人頑ろ長って
「ほした。あとは母の未ムが」もっと朝日ゴ飯を気を付けて
あげなければ...と反省ほした。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

・ポイントが増えることが嬉しい様で、
何度も攻略ブックを見て、確認し、
とても意欲的に取り組んでいました。

何よりも、本人が楽しみながら身について
いるので、親があれこれと口出しする必要もなく
叱る回数も減りました。

生活リズム向上プロジェクトの取り組み

対象者が興味を持つツールを使うことで
“内側から”の気づきが出てくる

「早くねたら、早くおきたよ」

「たくさん食べることができることがわかった」

「朝食を楽しみにしていることがわかった」

「栄養のバランスを考えることができた」

「親自身が生活を見直す必要があると感じた」



生活リズム向上プロジェクトの取り組み

朝ごはんレシピ。



朝の糖質は、大切なエネルギー源。

さつまいものサラダ



材料【4人分】

さつまいも	1本
あさつき	3本
酢	小さじ2
マヨネーズ	大さじ4
いりごま(黒)	小さじ2

作り方

- ① さつまいもは1cmの角切りにし、柔らかく茹でる。
- ② 熱いうちに酢、塩・こしょう(分量外)をかけて冷ます。
- ③ ②に小口切りしたあさつき、ごま、マヨネーズを入れて混ぜる。

ポテトとコーンのグラタン



材料【4人分】

じゃがいも	2個
クリームコーン	大さじ4
ピザ用チーズ	40g
パセリ(乾)	適宜
塩	少々

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまで茹で、熱いうちに粗くつぶす。
- ② ①にクリームコーン、ピザ用チーズ、パセリ、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③ アルミケースに入れ、オーブンで5～6分焼く。

「いいにおい！」が、 目を覚まします。

なめこ豆腐の味噌汁



材料【4人分】

豆腐	1丁
なめこ	1袋
ねぎ	1/2本
味噌	大さじ2
水	3カップ
煮干し	10匹

作り方

- ① 鍋に分量の水と煮干しを入れ、火にかける。
- ② 豆腐は1cm角に切る。なめこはざるに入れ、流水でサッと洗って水けをきっておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の鍋が煮立ってきたら火を弱め、豆腐となめこを加える。
- ④ 再び煮立ってきたら、味噌を溶き入れ、ねぎを加え、火をとめる。

- memo - 出汁を取ったあとの煮干しは、そのまま他の具と一緒に食べてしまいましょう。

白山市ホームページ

「食育・地産地消～まるごと！はくせん！」

食育をはじめとして、四季の行事食や各種レシピも掲載しています。ぜひ、ご覧ください！

URL

<http://www.city.hakusan.lg.jp/sangyo/chiisan/kyou/syokukoku/kyou/syokukoku.htm>



生活リズム向上プロジェクトの取り組み

