

心の教育推進協議会（生涯学習課内）

課参事 倉田

内 線 5603

外 線 225-1837

令和8年度 子どもの生活リズム向上推進事業
「げんきいっぱいカード」について

1 趣 旨

「早寝・早起き・朝ごはん」といった家庭における子どもの基本的な生活習慣をカードに記録して自ら振り返りを行うことにより、子どもの生活リズムの向上を図る。

2 主 催

心の教育推進協議会（石川県教育委員会事務局生涯学習課内）

3 対 象

3・4・5歳児とその保護者

4 期 間

令和8年8月の1ヶ月間

5 内 容

- ・子供の生活リズムの重要性を伝える情報の提供と、家族で取り組むチェック表
- ・「早寝、早起き、朝ごはん、自分で決めたチャレンジ（早寝、早起き、朝ごはんを除く）」の4項目について達成できた日にシールを貼り、チェックする。
- ・下記の基準に応じ、賞を贈呈する。また「かがやき賞」、「げんき賞」、「がんばり賞」の達成者には「達成賞シール」を送付する。

＜各賞の達成基準＞ 4つの項目のうち2つ以上できた日が

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

15日未満・・・チャレンジ賞

6 配 付

7月上旬に幼稚園、保育所及び認定こども園を通じて配付

7 その他

げんきいっぱいカードは下記ホームページからダウンロード可能

<https://www.pref.ishikawa.jp/kyoiku/syougai/kyogikai/improvement.html#section03>

げんきいっぱいカード

できたら
シールを
はろう!

しょう
賞

くみ組 なまえ
組 名前

3

チャレンジ には
お子様と相談して毎日
できる取組を決めて
書いてください。
※裏面に今までの取組例を記載
しています。

取り組み方

★ 8月の1ヶ月間、がんばりましょう。

- ① 1ヶ月のうちに、早寝ができた日、早起きができた日、朝ごはんを食べた日、自分が決めたチャレンジ（早寝、早起き、朝ごはん以外）ができた日にシールをはりましょう。
- ② 各項目の達成日数を書いてください。
- ③ ②にあわせて賞の名前を書いてください。

1ヶ月よくできました!

4つの項目のうち

2つ以上できた日が

👑 25日以上 ... **かがやき賞**

いじょう しょう
20日以上 ... げんき賞

 ^{いじょう}15日以上 ... ^{しょう}がんばり賞

みまん しょう
👑 15日未満 ... チャレンジ賞

ひと こ
 おうちの人から、お子さんへ

チャレンジ

1

あさごはんを^た食べたよ!

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	2 できた日				

はやね ●^じ時●^{ふん}分までにねたよ!

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					

②  できた日

1

はやおき  じ  時  ふん  分までにおきたよ!

1

自分で決めて チャレンジ!

早寝・早起き・ 朝ごはんてげんき!



お子様の様子に応じて、**各家庭で身につけてほしい生活習慣づくりにつながる取組**を決めてチャレンジしましょう。取組を決めるときには、ぜひお子様と相談しながら**毎日できる取組**にしましょう。

“自分で決めてチャレンジ” 例えば…

- テレビを見終わったら消す
- 脱いだくつをそろえる
- 手洗い・うがいをする
- 自分からあいさつをする
- 毎朝トイレに座る
- 苦手な野菜を食べる
- ペットのお世話をする



夜寝ている間に**成長ホルモン**がたくさん分泌されます。早起きをして太陽の光を浴びると、**セロトニン**がたくさん分泌されます。

セロトニンとは 食欲や自律神経系を活発にして心身の健康を支える脳内物質。

また、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。そのため、朝食で様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

早寝・早起き・朝ごはんについては
ぜひこちらをご覧ください。
令和7年度「肝心かなめの1年生」



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が大切です。家族のふれあいを大切にし、「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。
- カードの表に日数と賞の名前を書いて、幼稚園、保育所等にこのカードを出してください。

締切 令和8年9月4日(金)

- このカードの対象者は3、4、5歳児です。

このカードについてのご意見・ご感想

幼稚園・保育所(園)等の担当者様へ

達成人数を集計し、下記ホームページ上の「達成人数報告フォーム」へ必要事項をご入力ください。

締切 令和8年9月28日(月)

かがやき賞・げんき賞・がんばり賞については、園を通じて達成賞を贈呈します。

このカード自体が賞状にもなっておりますので、各園やご家庭でご活用ください。

問い合わせ先 心の教育推進協議会

〒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 076-225-1837

FAX 076-225-1838

H P <https://www.pref.ishikawa.jp/kyoiku/syougai/kyogikai/improvement.html#section03>



お知らせ 未来へつむぐ家族の手紙

家族に対する思いを、100文字以内の短い手紙で書いてみませんか。詳細については、心の教育推進協議会のホームページでご確認ください。

募集期間 令和8年 6/1 月～9/7 月まで

お知らせ グッドマナーキャンペーン

心の教育推進協議会では、社会全体で青少年の規範意識の向上を図るため、9月～10月の2ヶ月間を通して「グッドマナーキャンペーン」を実施します。グッドマナーとは何か青少年一人ひとりが考え、行動につなげられるように、大人が模範となり、青少年に公共マナーの大切さや交通ルールの遵守等と呼びかけます。ぜひお子様といっしょに挨拶や交通ルールの大切さについて考える機会としてください。