



「望ましい生活習慣つて何？」 子どもたちの質問に「カルタ」が答えます。

規則正しい生活は、子どもの健康に、心と身体の成長に決して無視できない、重要な要素です。そこで、日ごろの生活習慣を親子で考えてもらうきっかけになればと「いしかりつ子いききカルタ」を作製しました。絵や読み札全て市民の皆さんの力作です！



皆さん、こんにちは。市教育委員会
社会教育課の前野です。

この「いしかりつ子いききカルタ」は、市民の皆さんと一緒に作りました。読み札は「あ」から「わ」で始まるという点では普通のカルタですが、内容は子どもの生活習慣に関するものです。例えば――

『あさごはん いっぱいたべて げんきな子』
『べんきょうの ふくしゅうすれば ばつりだ』
中には、

『ふゆならば いしかりなべだ あったまる』
と、石狩ならではのものもあります。

生活習慣カルタを作ったのは、子ども

もたちに、そして周りの大人たちにも
いま一度「望ましい生活習慣とは何か」
について考えてもらい、意識してもらい
たかったからです。

人間の身体には、暗くなると寝て、
明るくなると起きるといった体内時計
が備わっていて、このリズムに従って生活
することが、健康な心と身体の成長に
つながると言われています。加えて、学
力・学習状況調査のアンケート結果か
ら、生活習慣が体力・学力と深く関
係していることが分かってきました。

ところが、ここ数年における子ども
たちの生活リズムは、不規則さが目立
ち、「早寝・早起き・朝ご飯」といった習
慣も崩れつつあります。

まちづくりの新たな胎動を
いち早くキャッチしてご紹介する
シリーズ「まちづくり最前線」。
第6回は
〈生活習慣カルタ〉について。



リポーター
社会教育課
前野 加代理

そこで、あらためて規則正しい生活
とは何か、望ましい生活習慣とはどん
なものを考えてもらうきっかけを何
とかつくりたいと、市PTA連合会と
共に企画したのがカルタでした。

読み札は7月に一般公募し、1689
点もの作品が寄せられました。その中
からPTAなどによる選考が行われ、
44点を決定。最後は、内容に合わせて
取り札などにイラストが施され、12月
中旬には完成する予定です。もちろん、
このイラストも市民の方の力作です。

出来上がったカルタは、学校などに配
布するほか、より多くの方に活用して
もらうため、市HPからのダウンロード
も予定しています。

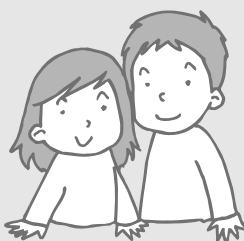
読み札に選ばれた44作品と特別賞
6作品は、次号で二挙ご紹介しますの
で、どうぞお楽しみに！

全国平均と比較 石狩の「小学6年生」の傾向

●就寝時間は**早い!**

●起床時間は**早い!**

●授業以外の学習時間
(1時間以上)は**少ない**



●朝食の摂取は**やや低い**

●テレビやビデオなどの
視聴時間(2時間以上)は**多い**

ただし、
ここ数年は
向上傾向に
あり!

学力や体力をはじめ、子どもたちの健やかな成長において、日ごろの生活習慣の影響が大きいと言われています。新しい年を迎える前にいま一度、大人も子ども、自身の生活習慣を振り返ってみませんか？

—平成22年度「全国学力・学習状況調査」より—



くいきりっ子いききカルタづくりは、子どもたちに望ましい生活習慣を身につけてもらおうと市民協働で行われました。

Voice カルタづくりに携わった市民の方に聞きました →

- ① 今回参加してみたの感想は？
- ② 規則正しい生活を送るための“あなた流”の工夫とは？
- ③ カルタがどのように活用されることを希望しますか？

読み札
選考メンバー
として参加



市PTA連合会会長
澤田 尚樹さん

① 私たち大人が当たり前と思うことも現代っ子には意外に身につけていないことがたくさんあると感じました（例えば朝ご飯を食べるとか、茶碗を持って食べる、玄関の靴を並べるなど）。② 起床後、軽いストレッチ体操をすること。また、必ず朝食をとること。③ カルタの読み札が、規則正しい生活習慣を身につけるための標語となって、子どもたちの頭の中に定着するよう、授業などで繰り返し使用してもらえれば。

読み札を
応募



武川 明子さん
(伝承あそびボランティア「おてだま」代表)

① 子どもたちと接する機会が多く、その言動をいつも興味深く見ています。今回はそこからヒントを得て読み札を考えてみました。1つのことでも、表現がいくつも浮かび、楽しかったです。② 早寝早起き。野菜たっぷりの食事を、時間をかけゆっくり食べる。ボランティアや趣味など、外出する機会をつくる。③ 小学校や児童館、保育所、また子どもたちが集まるイベントなどで活用されることを希望します。

① デザイン全般を担当する中で、読み札をすぐに連想させる絵柄を心がけ、絵のその先のストーリーが見えるといいな…と思って描きました。② 決めたこと、やらなくてはいけないことは日常たくさんあるので、食べたり寝たりする時間をキープするためにも効率よく行動する。または合理的に考える。③ 楽しく遊んでいただくのが一番。愛用してもらえたらうれしいです。

イラスト、全体のデザインを製作。
読み札の選考メンバーとしても参加



井口 尚美さん

① 応募作品は、子どもたちの生活の様子や思いがよく表現されていて、ほぼ笑ましく思いました。リズム感のあるもの、思いが素直に表現されたものなど、どの作品も素晴らしかったです。生活、学習、安全など、偏りなく選ぶのが大変でした。② 3度の食事。腹八分目を心がけ、よくかんで食べる。仕事・学習・趣味のバランスを考え、生活する。③ カルタを楽しみながら、友達と心のつながりを持ってもらえるといいですね。

読み札
選考メンバー
として参加



石狩市教育の日推進協議会会長
片岡 茂さん