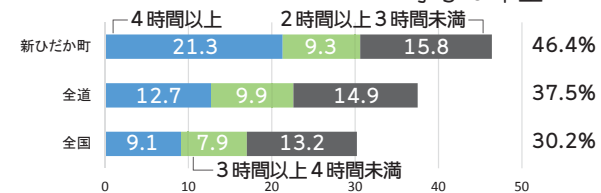


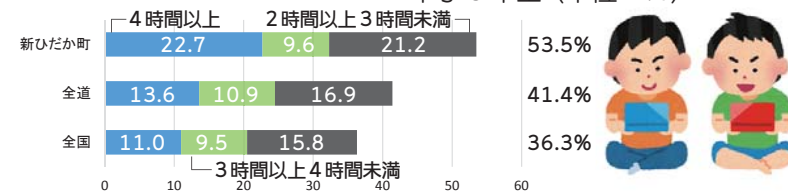
### 3 ゲームや携帯・スマートフォン、テレビ視聴のルールを決める！

普段、2時間以上テレビゲームをしていると回答した小学6年生は46.4%、中学3年生は53.5%で、いずれも全国・全道平均を大きく上回っています。テレビ視聴時間やゲーム・パソコン等を使用する時間が長いほど「就寝時刻が遅くなるため起床時刻も遅くなり、朝食を摂取できない」「家族との会話時間不足になり、他者と喜びを分かち合う割合が少ない」「疲れやすく、翌日の授業時間中の学習意欲や集中力が欠ける」といった問題が指摘されています。家庭でテレビやゲームの時間、使い方などの約束を決めて、保護者の管理の下に使用するよう心がけさせましょう。

平日の1日当たりのテレビゲームをする時間  
小学6年生



中学3年生 (単位：%)

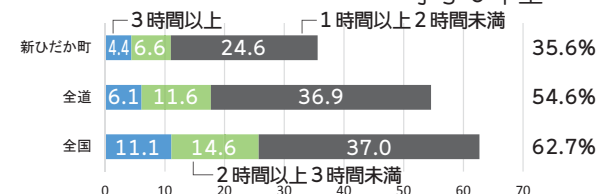


学習時間の目安は「学年×10分」以上！

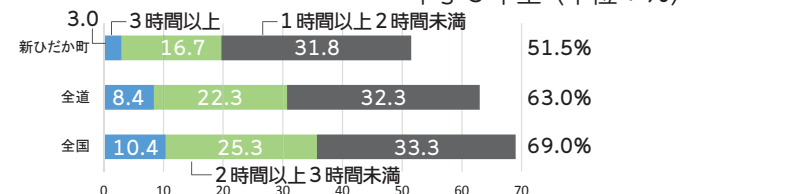
## 学力の向上に欠かせないのは家庭学習習慣！

子どもたちの学力を向上させるには、学校の授業と家庭学習のどちらも大切です。調査結果によると、家庭学習を毎日続けている子どもの学力は高い傾向にあります。しかし、当町の子どもたちは、学校以外で勉強する時間が全国・全道平均に比べ大幅に短い状況となっています。

授業時間以外の、平日1日当たりの勉強時間  
小学6年生

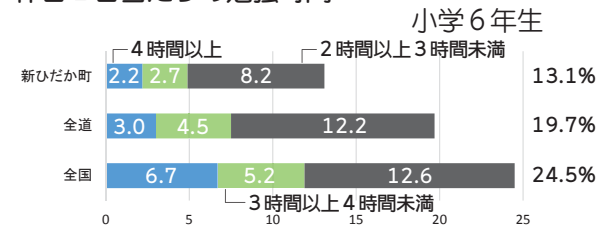


中学3年生 (単位：%)

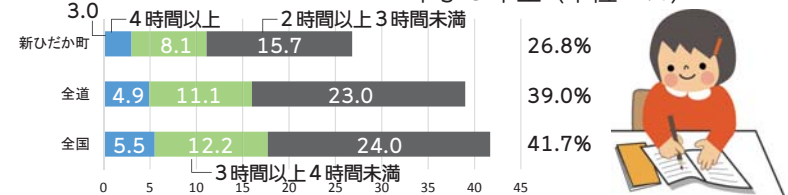


平日の1日当たりの勉強時間では、1時間以上勉強している小学6年生が35.6%、中学3年生は51.5%で、いずれも全国・全道平均を大きく下回っています。

休日1日当たりの勉強時間

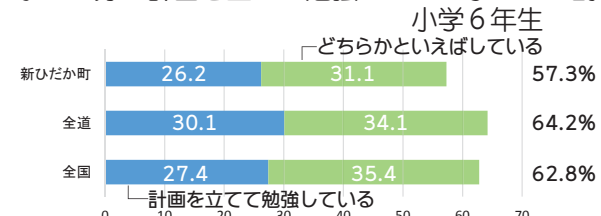


中学3年生 (単位：%)

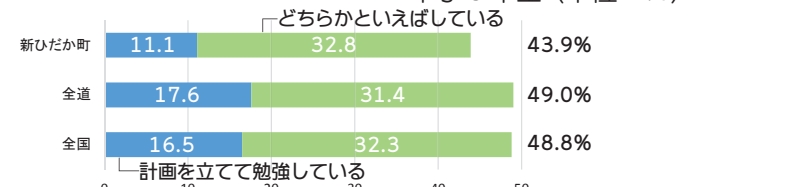


休日1日当たりの勉強時間では、2時間以上勉強している小学6年生が13.1%、中学3年生は26.8%で、いずれも全国・全道平均を大きく下回っています。

家で自分で計画を立てて勉強している子どもの割合



中学3年生 (単位：%)



家で自分で計画を立てて勉強している小学6年生は57.3%、中学3年生は43.9%で、いずれも全国・全道平均を下回っています。家庭での学習は、学校で学んだ内容を一層深めたり、次の日の学習に対する自信を高めたり、自分で考えたり調べたりする態度が身に付くなどの効果が期待できます。

### 家庭学習のコツと心構え

- ①毎日きまった時間に、机に向かう習慣をつけましょう。
- ②机の上に、漫画やゲームなど勉強の邪魔になる物は置かないようにしましょう。
- ③学習の計画を立てて、一日の目当てを持って実行しましょう。学習時間の目安として、小学生は「学年×10分以上」。中学生は「1時間」以上。
- ④テレビを見ながらの学習など「ながら勉強」はせず、集中して取り組みましょう。
- ⑤わからないことがあったら、次の日に先生に聞いて解決しましょう。



## お子さんの生活や学習を見直してみませんか

文部科学省が、平成19年度から小学6年生と中学3年生を対象に実施している「全国学力・学習状況調査」は今年度で10回目となりますが、昨年度までの調査結果によると、当町の子どもたちの学力は、全国・全道平均と比較して低い傾向にあり、いろいろな課題があることが浮き彫りになっています。

町内の各小中学校では、この調査結果を踏まえて、子どもたちに確かな学力を育むために「何を教えるか」という知識の質・量の改善に加え、「どのように学ぶか」という学びの質や深まりを重視し、「どのような力が身に付いたか」を評価・検証するために、「学校改善プラン」を策定し、授業の学習過程の工夫・改善や家庭学習習慣の確立に取り組んでいます。



「確かな学力」とは、知識や技能はもとより、学ぶ意欲や自分で課題を見つけ、自ら学び、主体的に判断・行動し、よりよく問題を解決する資質や能力を意味します。



学力を向上させるためには、学校の努力が必要であることは言うまでもありませんが、家庭における子どもたちの生活リズムや家庭学習が大変重要であります。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していくと、次第に自然な目覚めとともに昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の動きが促されるようになります。また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

各ご家庭では、望ましい生活習慣や学習習慣づくりに向けて、お子さんの生活の仕方を見直し、家庭学習や読書の仕方などを工夫していただければ幸いです。

特に早寝早起きで、朝ごはんをしっかりと食べる良いリズムの生活習慣と毎日必ず机に向かう家庭での学習習慣を身に付けさせましょう。

学力向上を左右する毎日の生活リズムは

## 早寝・早起き・朝ごはんがカギ！

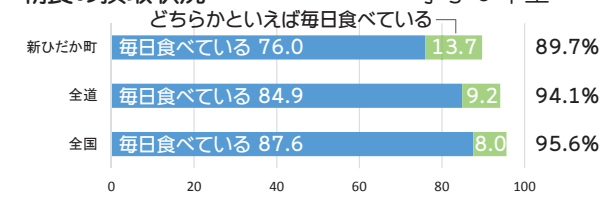
「全国学力・学習状況調査」の結果によると、当町の小中学生は全国・全道に比べて家庭での学習時間が短い一方、テレビなどの視聴時間やテレビゲームをする時間が長いという結果が出ています。学力向上の観点からも、家庭における子どもたちの生活リズムを見直す必要があるようです。



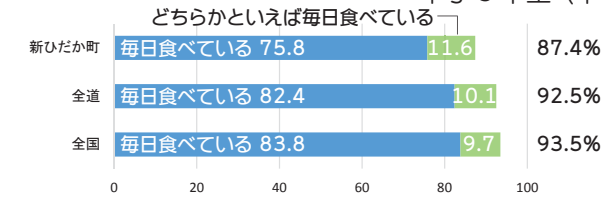
### 1 朝食をしっかりとる！

朝食を毎日食べていると回答した小学6年生は89.7%、中学3年生は87.4%で、いずれも全国・全道平均を下回っています。また、朝食を摂取している子どもの方が学力調査の正答率が高い傾向が見られます。成長期にある子どもの脳の発達のためには、バランスのとれた栄養を摂取することが大切だと言われています。学ぶための土台として、しっかりと朝食をとることが大切です。

朝食の摂取状況  
小学6年生  
どちらかといえば毎日食べている



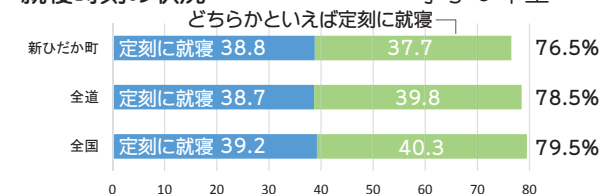
中学3年生 (単位：%)  
どちらかといえば毎日食べている



### 2 早寝、早起きをする！

就寝時刻について、毎日きまった時刻に寝ていると回答した小学6年生は76.5%、中学3年生は70.7%で、いずれも全国・全道平均を下回っています。睡眠不足は、授業への集中力を減退させるばかりでなく、体内時計が狂い、通常できることもできなくなることがあると言われています。心と頭と身体がすっきりした状態になるよう、規則正しい生活リズムを維持することが大切です。

就寝時刻の状況  
小学6年生  
どちらかといえば定刻に就寝



中学3年生 (単位：%)  
どちらかといえば定刻に就寝

