

親子でつくる学習習慣 編

第5号(12.15) 柏崎市教育委員会

「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか？」

全国学力・学習状況調査 児童生徒質問紙調査結果より

I 睡眠習慣の改善

中学校
3年生

決まった時刻に寝る生徒は増えています。また中学校では、今年度11校中9校が、前年度と比べて増加しています。

2 生活規律の見直し

各校では、学校保健委員会等で**生活規律を見直す活動**に取り組んでいます。引き続き、学校と家庭の協力をお願いします。

できたら〇をつけましょう	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	〇の数
①わが家のルールを守れた								①
②約束の時間にメディアをやめられた								②
③決まった時に起きたくはあけた								③
④ねる時こくを守れた								④
お家の人のサイン								
△がんばったことやこれからがんばりたいことを書きましょう。								

☆お家の人のからにはげまし

健康がんばりカード

家族から…

「早く寝なさい！」「スマホ止めなさい」(させられる)

自分から…

「時間なので寝ます！」「止めます」 (する)

自分で望ましい生活を送ろうとする児童生徒
**自分で決め、行動する=自律
自律は…自立への第一歩**

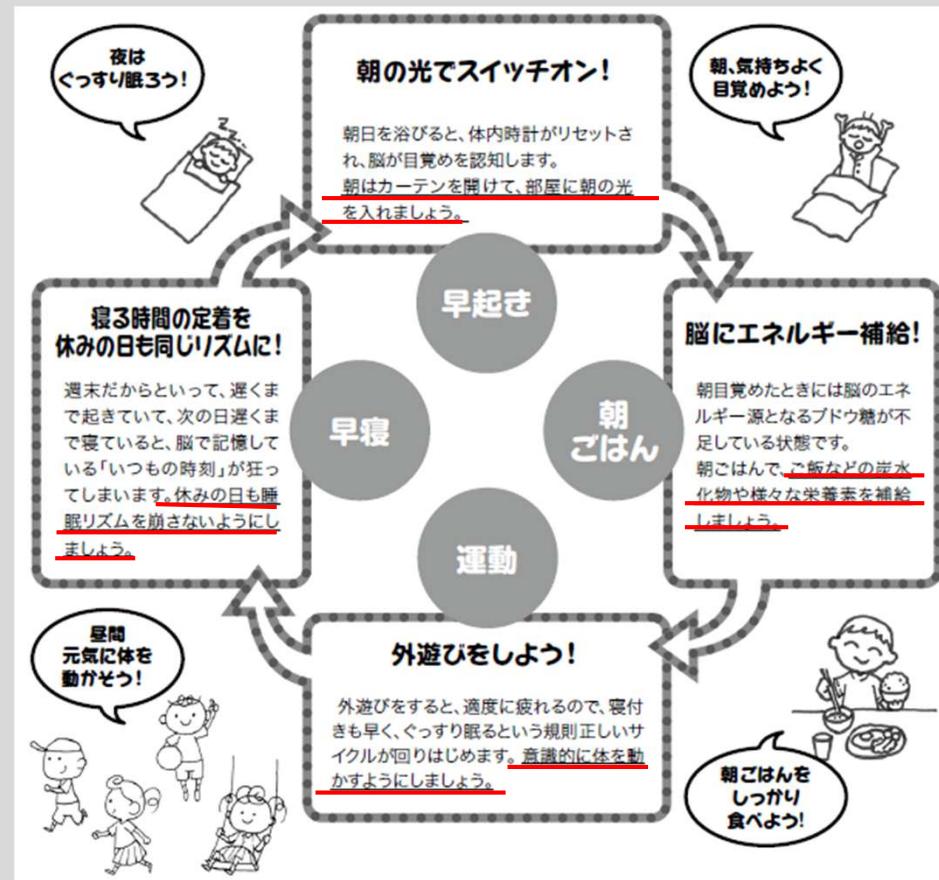
学校保健委員会の講演会

3 家庭にある教育の力「規則正しい生活リズム」

規則正しい生活リズムをつくるポイント

子どもの生活習慣の乱れが学習意欲、気力、体力の低下の要因の一つとして指摘されています。

子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。



引用：新潟県家庭教育支援ガイドブック
(教育庁生涯学習推進課)



毎日同じ時間に眠るなど、規則正しい生活リズムをつくることは、家庭学習時間の確保にもつながります。