



ポイント1

決まった時間
になるべく

7時までは
起きる

9時までは
布団に入る

生活習慣づくりは早寝早起きから

子どもたちが健康に成長していくためには、生活習慣づくりが大切です。8時間の睡眠時間を取っていても、就寝時刻が遅くなると、脳のリズムが崩れてしまい、質の高い睡眠は望めません。質の高い睡眠時に、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要なホルモンがたくさん分泌されます。中でも成長ホルモンが大量に分泌されるのが夜10時頃からと言われています。また、子どもはこの生体リズムが一度乱れると、なかなか元に戻りにくいとも言われています。

朝日を浴びてスイッチオン

早寝早起きの習慣を定着させるためには、特に、早起きが大切だと言われています。人間の生体時計は25時間で動いているため、この生体時計を調節する必要があります。朝の光が目に入ること、視神経を通して脳が刺激され、生体時計がリセットされているのです。

<早寝早起き五ヶ条>

- ① 生活リズムづくりのために、親子みんなで取り組みましょう。
- ② なるべく決まった時間、7時までは起きましょう。
- ③ 朝、カーテンをあけて、朝の光を浴びましょう。
- ④ 理想は夜9時までに、遅くとも10時までは布団に入りましょう。
- ⑤ 電気を消して、睡眠に適した環境をつくりましょう。



ポイント4

いつもの時間に
スイッチオン

いつもの場で
スイッチオン

みとめてほめて
スイッチオン

続ける 身につけよう! 学習習慣3つのヒント

家庭学習を毎日続けることで、基礎学力だけでなく、集中力や学習習慣が身につく、積極的にチャレンジしようとする力が備わります。

1 する時間を決めましょう

●学習を始める時間を決めましょう(「親子で相談」から「自分で決める」へ)



2 する場所を決めましょう

- やる気を引き出す環境づくりが大切です。チェックしてみましょう!
- ☐ テレビ等が消されている。
 - ☐ 遊び道具等が回りにない。
 - ☐ 読み書きに適した明るさがある。
 - ☐ 学習机等が片付いている。

3 見届け、称賛しましょう

●次のような子どもの姿を見つけて、どんどんほめてあげましょう!

計画的に
取り組んでいる姿

集中している
真剣な姿

ねばり強く
続けている姿



ポイント2

朝ごはんを
やる気UP

子どもの頃に
習慣づくり

なるべく
一緒に

朝ごはんを食べてスイッチオン

学力調査の結果から、朝ごはんを毎日食べている子どもほど、正答率が高い傾向にあり、やる気も高い傾向にあるということがわかります。

朝ごはんをしっかり食べることで、脳が活発に働きます!

「朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係」

●小学校算数Aの正答率

毎日食べる 80.1

食べない 61.7

●中学校数学の正答率

毎日食べる 67.4

食べない 48.1

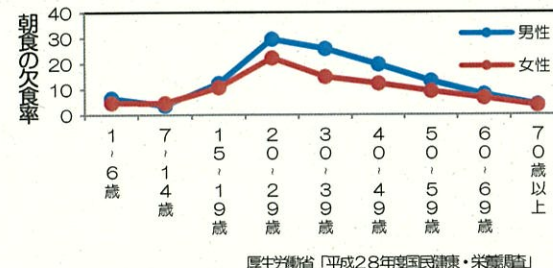
文部科学省「平成29年度全国学力・学習状況調査」 ※Aは主として「知識」に関する問題



子どもの頃に朝ごはんを食べる習慣を

朝食の欠食率は20代をピークに上昇していく傾向にあります。子どもの頃に朝ごはんを食べる習慣をつけておくことが大切です。

また、1人で食べるのではなく、なるべく一緒に食べ、コミュニケーションをとることも大切です。



ポイント5

生活体験
家の手伝いを
決めよう

自然体験
身近な自然に
ふれあおう

社会体験
地域の行事に
参加しよう

体験は学びの土台・出発点

具体的な体験や事物との関わりを通して、子どもたちは感動したり、驚いたりしながら、「なぜ?」「どうして?」と考えを深め、実際の生活や社会、自然の在り方について学んでいきます。つまり、五感を通して対象を知る体験的な活動は、学びの土台・出発点であり、子どもたちの思考を活性化させ、学ぶことの喜びや意欲を生み出すことにつながっていきます。

この時期にこんな体験を

小学生低学年～中学年
「友だち」「動植物」など、
仲間や自然との関わり。

小学生高学年～中学生
「地域活動」「家事手伝い」
「家族行事」など地域や家族
との関わり。

- ★体験活動を通して、社会のルールやマナーを知るとともに、「命を尊重する心」「自然を大切にできる気持ち」「感謝の気持ち」などが育まれます。
- ★手伝いや家族行事、地域行事にかかわることで、たくましさや豊かな心とともに、社会性が育まれ、地域に愛着が生まれます。



ポイント3

ながらテレビは
スイッチオフ

使い方を
親子で話し合う

ルールづくりは
時間から

メディアとのつきあい方は親子でルールを

家族で相談してルールを決めましょう

○なぜルールが必要か、子どもが理解することが大切です。

・大人の押しつけはダメ。子どもの言い分も聞きましょう。

○ルールづくりの例

- ・時間…1日〇〇分(〇時間)まで、〇時以降はしない。
- ・内容…ダウンロードは親の許可を得る、悪口は書かない。
- ・場所…リビングだけ、布団の中には持ち込まない。
- ・相手…メールやSNSは顔がわかる人だけ。
- ・親が利用状況を確認できる。
- ・小さなことでも親に相談する。
- ・守れなかったときのペナルティー。(一定期間使用禁止、使える機能の制限)

※子どもの実態に合わせてどんなルールにするか話し合しましょう。

つくったルールは、
見えるところに貼
りましょう

メディアの適切な使用は、学習効果を上げたり、将来に向けた子どもの可能性を広げたりすることにもつながります。

子どもがメディアをコントロールする力をつけることが、大人の役割です。



ポイント6

一緒に行こう
図書館へ

本をとおして
絆を深める

時間を見つけて
読み聞かせ

読書習慣の定着を

読書習慣を身に付けることは、一生の財産として生きる力ともなり、楽しみの基ともなるものです。読書は、「考える力」「感じる力」「想像する力」「表す力」を育てる上でとても大切です。

さあ、はじめましょう♪家読

「家読」とは、家で家族と一緒に本を読んだり、自分が読んだ本について家族と話したりすることを言います。幼い時に読んだ本や、大人の人から読み聞かせてもらった本は、いつまでも心に記憶され、子どもの心を育てます。「家読」に取り組んで、家族みんなで読書に親しみましょう。

～家読に取り組む4つのポイント～

- ① わが家の「家読の日」を決めましょう。
- ② わが家の「家読スタイル」を決めましょう。
- ③ 家族で話し合って「読む本」を決めましょう。
- ④ 家読の時は、「ノーメディア」の徹底を。

