

(1) 生活リズムを整えよう

こどもたちの健やかな成長には「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

◇ 正しい生活リズムを作る4つのポイント

朝起きたら、日の光を浴びよう

毎日、同じ時間に起きて、カーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり元気に活動することができます。

また、しっかりかんで食べることで、心と体が目覚めます。



昼間はしっかりと活動し、体を動かそう

日中、体を動かすことで心地よい時間を過ごすことができ、夜早く、眠ることができるのです。

夜は、暗くして早く寝よう

毎日、できるだけ同じ時刻に布団に入る、部屋を暗くするなど、睡眠環境を整えましょう。寝る前のテレビ視聴やゲーム、スマホの使用は、良い睡眠が得られません。控えましょう。

【睡眠で疲労回復と脳と体の成長を！】

「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠には心身の疲労を回復させるはたらきのほかに、脳や体を成長させる「成長ホルモン」を分泌させます。決まった時刻に寝起きすることで、体内時計のリズムがよくなるようになります。一日の疲労回復につながります。寝る前にメディアに触れることは、脳を覚醒させてしまうので距離を置きましょう。

教えて！Q&A



生活リズムを整えるためには、早寝早起き朝ごはんが大切だと言われますが、家庭ではどうすればよいのでしょうか？

「早起き」に取り組んではどうでしょう。早く起きるためには、早く寝る。早く起きると朝ごはんを食べる時間が十分ある、といったように朝ごはんも食べることができます。どんなに遅く寝ても決まった時刻に起きる、そうのご家庭で取り組んでみてはいかがでしょうか？



5 家庭で育みたい大切なこと

(2) 家庭学習の習慣を身に付けよう

今、学校では、こどもたちが自分で課題を設定し、その解決の方法を自分なりに選択しながら学習を進めることを大切にしています。学校での学びと連動する家庭学習においても「こどもたちが自ら計画を立てて学ぶ学習」を目指す必要があります。

家庭学習を通じてこどもたちに身に付けてほしい力

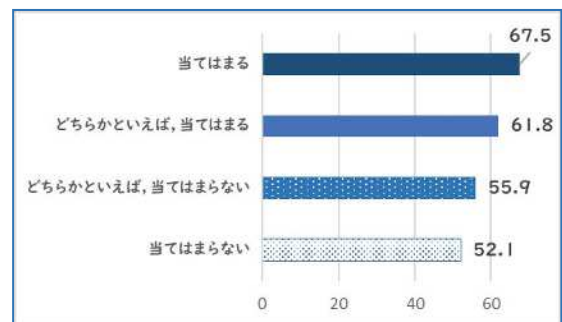
- こどもたちには、自分の学習を振り返って、理解が十分ではない内容を補ったり、学校での学習で生じた新たな疑問を深く追究したりするような学習を、自分で計画を立てて実行する力（自己調整力）を身に付けてほしいと考えています。

自分で計画を立てて学ぶ学習例

- ・ 理解が十分ではない内容を重点的に復習する。
- ・ 自分が伸ばしたいと思う内容の発展的な課題に取り組む。
- ・ 授業の内容や日常生活で興味をもったことや疑問に感じたことを調べる。
- ・ 新聞記事やコラム、社説等を要約する。
- ・ 学習を生かして新たな作品をつくる。 など

学習した内容を見直し、次の学習につなげている児童ほど学力調査の平均正答率が高い傾向

(鹿児島県)【単位%】



「令和6年度全国学力・学習状況調査 質問調査結果」
(文部科学省)から

令和6年度全国学力・学習状況調査の児童質問調査で「学習した内容について、分かった点や、よく分からなかった点を見直し、次の学習につなげることができていますか」の質問に「当てはまる」と回答した児童の学力調査（小学校算数）の平均正答率が67.5%だったことを表しています。

家庭でのかかわり

家庭でこどもと語る時間をもちましょう！
学習意欲の向上にもつながります。

- 少しの時間でも会話をしましょう。
「学校でどんな勉強をしているの？」
「今日は何時から何時までどんな勉強をするの？」
「困っていることや、チャレンジしてみたいことはないかな？」
- 学校や家庭で頑張っていることを見つけて、機会を逃さず、ほめましょう。こどもの取組を認めることが、自信につながっていきます。



教えて！Q&A



家庭ではどのような学習をすればいいのでしょうか？

「宿題」と「自分で計画を立てて学ぶ学習」です。その習慣を身に付けさせましょう。学校の宿題だけではなく、興味があることを調べたり、「今の自分に必要だ」と思う学習に取り組んだりしているこどもの姿を認め、応援しましょう。学校が配布する資料（学習の手引き）なども参考にしてください。

