

平成27年！家庭でできる学力向上！

子どもたちの健やかな成長のために

学力向上は生活習慣から



羽曳野市教育委員会では、「学力」を「生きる力」と考え、「生きる力」を育むための基本となる「確かな学力向上」のために各学校園において取り組みを進めています。しかし、「確かな学力向上」のためには、学校園だけでなく、家庭や地域社会の協力が必要であると考えています。

羽曳野市の子どもたちがたくましく元気に健やかに成長するため、共に行動をしましょう！

羽曳野市教育委員会



家庭で行う学力向上のための行動

1・スキンシップを大切にしましょう！（乳幼児・小学校低学年）

（肌と肌が触れ合う機会を多く持ちましょう！）

赤ちゃんは、お家に人と触れ合うことにより、ぬくもりを感じる事が出来、安心感を持ち、落ち着いた気持ちになります。

乳幼児期にもっとも大切なのは「信頼感」を育むことです。自分が愛され、大切にされていることを感じるのがスキンシップであり、このことで信頼感が育まれ、将来の困難や試練を乗り越えるための支えや希望となっていきます。



2・子どもの目を見ながら語りかけましょう！（乳幼児・小学校低学年）



赤ちゃん、会話することは出来ませんが、お家の人が話しかけているのは感じています。お家の人の言葉は、語感をつくりあげ、この語感が進化して「心」になると言われています。目を見て話しかける事により、赤ちゃんの表情の変化にも気づくことでしょう。時には、ぐずついて大泣きし、お家の人を困らせる事もあるでしょうが、優しく話しかけて下さいね！

3・寒い時期・暑い時期も1日1回も屋外で活動しよう！（全年齢）

乳幼児期は、感染症の心配や寒い時期の風邪、暑い時期の熱中症等の心配から屋内で過ごさせることが多くなってしまいます。反面、乳幼児期における日光浴や外気浴は健康な体づくりに必要とされています。適度に外気に触れる習慣をつけて抵抗力をつけ、丈夫な体づくりを心がけましょう。



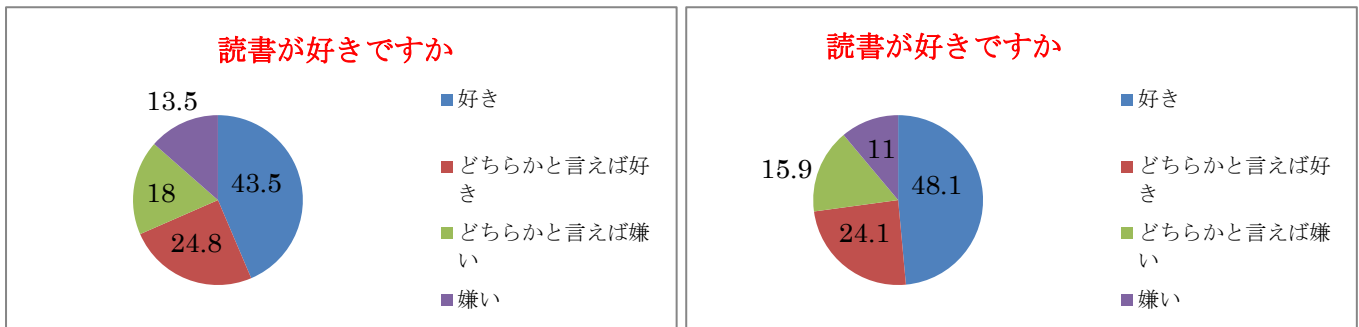
4・本の読み聞かせをしましょう！（乳幼児・小学校低学年）

下記の結果にもあるように。読書が好きと答えた児童生徒の正答率は、嫌いと答えた児童生徒と比べ高くなっています。読書には、①語彙を学ぶ ②感性を磨く ③表現力を高める ④想像力を豊かにする 成果があります。

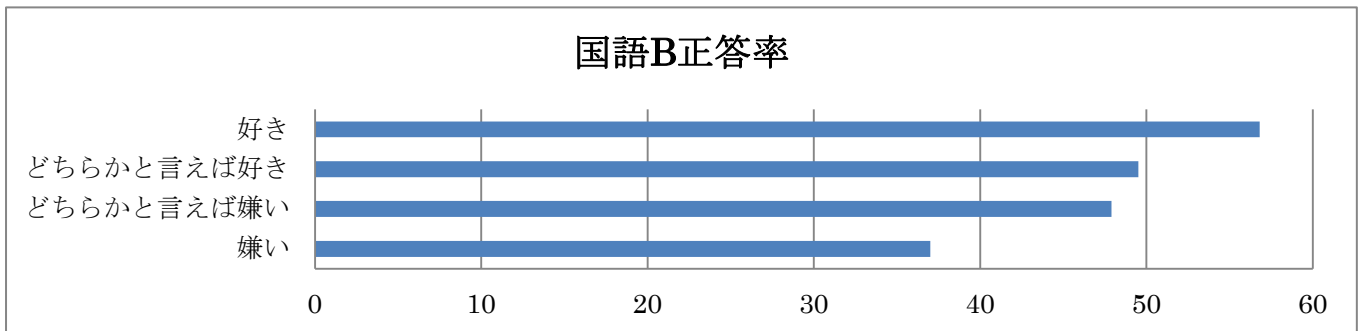


乳幼児期から、家庭で読み聞かせすることにより、本への興味・関心が高まり、読書が好きになっていきます。
忙しい中でも、毎日、機会を見つけて本の読み聞かせをしてあげて下さい。

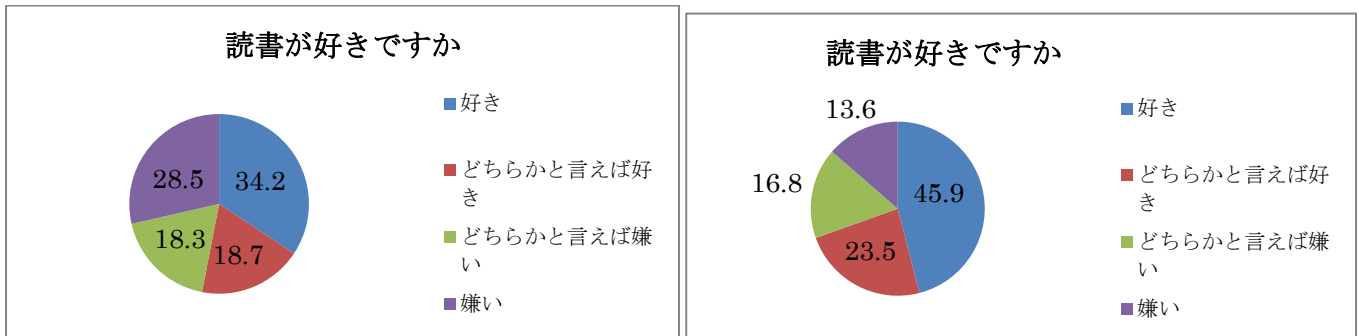
平成 26 年度 全国学力・学習状況調査の分析結果から 羽曳野市（小学生）【児童生徒調査から】 全国（小学生）



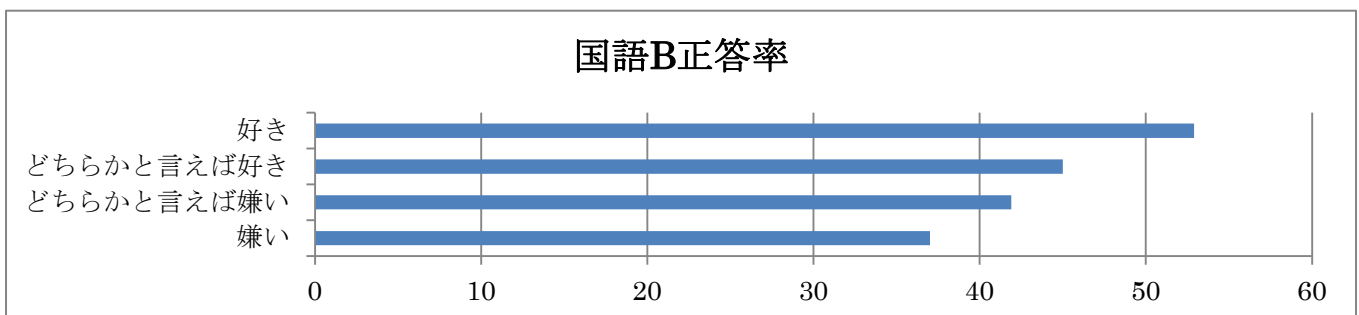
羽曳野市（小学生）【児童生徒調査と学力調査のクロス集計から】



羽曳野市（中学生）【児童生徒調査から】 全国（中学生）



羽曳野市（中学生）【児童生徒調査と学力調査のクロス集計から】



5・早寝早起きの習慣をつけましょう！（全年齢）

早寝・早起が大切な理由



その1 人は昼行性の動物です。

人は24時間動くロボットではありません。これから成長していく子どもたちには昼に動くリズムをつける事が体や心を発達させるのに重要です。

その2 人は朝の光をキャッチして体内時計をリセットします。

人の脳の中には体内時計があり、この働きで睡眠、体温、ホルモン分泌など1日のリズムが刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をキャッチ出来ないと、体内時計が1日のリズムをきちんと刻むことが出来なくなります。

その3 夜の光は体内時計と地球時間をズレさせます。

このズレが生活リズムを崩します。また、夜の光は、「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。

その4 成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに分泌されます。

人は、生後4カ月ぐらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝付いてすぐ、深く寝ているときにたくさん分泌されるようになります。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や身体の成長に悪影響が出ます。

その5 体温リズムが乱れると昼間、活動的な生活ができにくくなります。

体温リズムも、睡眠、ホルモンのリズムと関連し、一日活発に活動できるかどうかに関わっています。遅くまで起きていると睡眠リズムが乱れ、特に午前中ボーっとしたり、疲れやすかったりします。

規則正しい生活が発育を促し、
脳の活動を活発にします！！



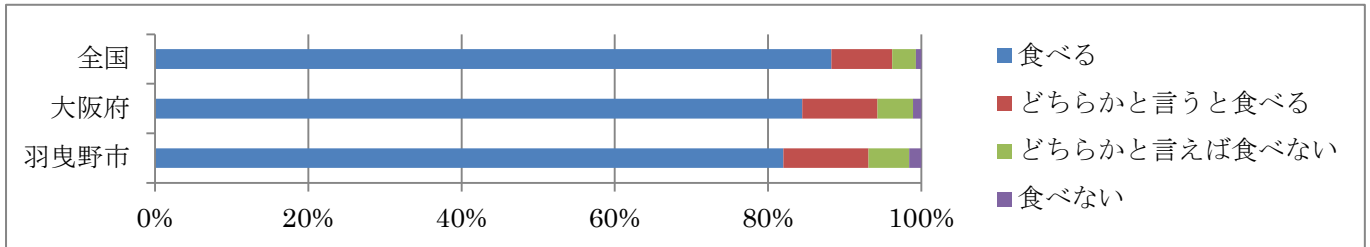
6・朝ごはんは毎日食べましょう！（全年齢）

毎日きちんと朝食を摂る児童生徒の正答率と、全く食べない児童生徒の正答率を比較すると20ポイント以上の開きがあります。1日のスタートの朝に朝食を摂ることは、非常に大切です

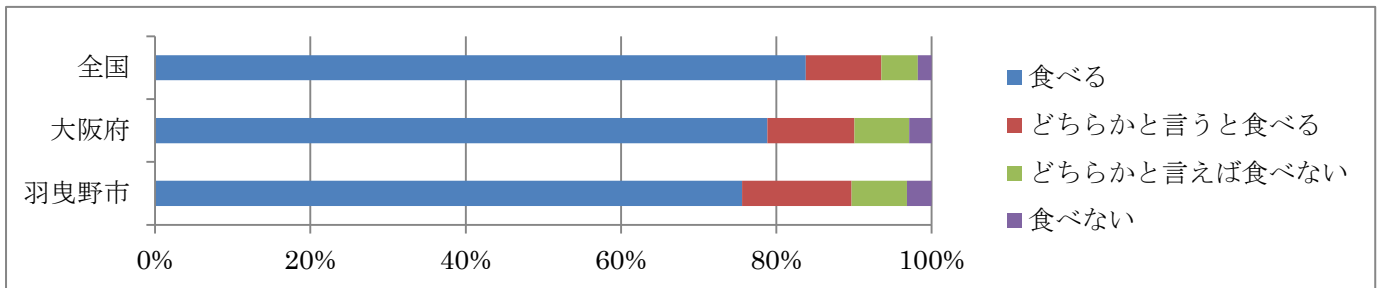
平成26年度 全国学力・学習状況調査の分析結果から

問 朝ごはんを食べますか。

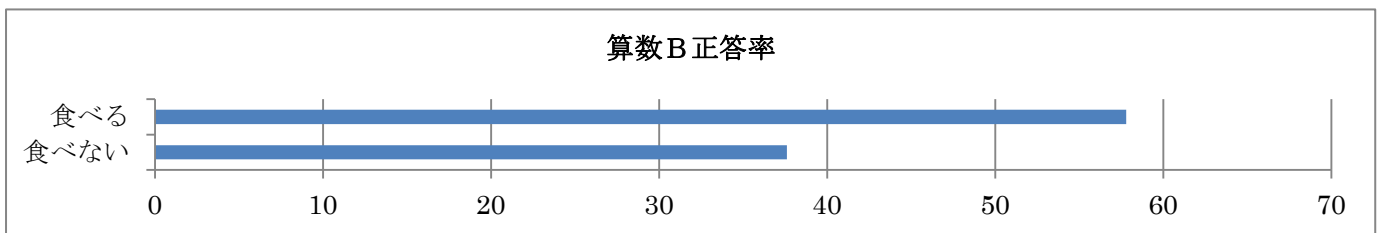
羽曳野市・大阪府・全国（小学生）【児童生徒調査から】



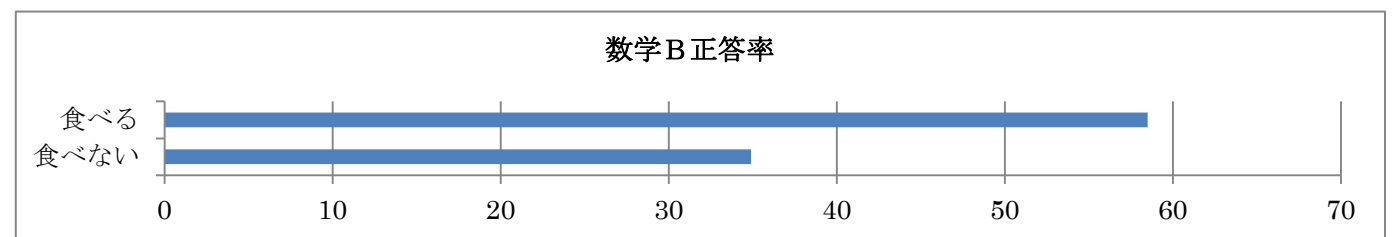
（中学生）



羽曳野市（小学生）【児童生徒調査と学力調査のクロス集計から】



羽曳野市（中学生）



朝食の重要性（大人も子どもも朝食は重要です。）

① 朝食により、1日のリズムをつくる。

⇒生活のリズムを（日周リズム）をつくりだす第1歩

② 丈夫な体をつくる。

⇒栄養所要量（1日に必要な栄養素量）を満たすための第1歩

③ 朝食は脳のエネルギーを補給する。

⇒朝、血液中のブドウ糖をつくりだし、脳を働かせる第1歩

④ 朝食は体温を上昇させる。

⇒栄養素が脳を活性化させる第1歩



7・体力（運動）をつけ、丈夫なからだをつくりましょう！（全年齢）



幼児期～中学生期における運動の重要性

運動＝体・脳をつくる



運動は、「体格や脳をつくります。」特に幼児期や児童期に、脳・神経系が急激に発達するため、見る・聞く・触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足を始めとする運動器官を動かしたりすることで、基本的な動きを身につけることができます。

子どもたちにとって出来るだけ望ましい刺激を与える環境を家庭が与えることが重要です。

子どもの発育発達にとって運動は、単に脳を刺激するばかりでなく、感情をコントロールします。つまり、幼児期・児童期にかけて、たっぷり運動することが「生きる力」を支える「健やかな体」「豊かな心」を育むのです。

高学年の児童や中学生の時期には、骨格や筋肉の成長を促すだけでなく、肥満の解消につながります。また、精神的にも落ち着いた気持ちで毎日が過ごせるようになり、脳の発達や活性化にも役立ちメリハリのある行動が出来るようになります。

運動には、軽い運動から全身を使った激しい運動とさまざまな方法がありますが、その年齢に応じた運動を心がけ、体や心の負担にならないような運動を継続して行いましょう。

※注意

長い時間や長い期間、体の同じ部位に負担をかけるような激しい運動は、慢性的な怪我の原因にもなります。バランス良く、体全体を動かす運動を心がけましょう。

1日1回は、汗をかく運動をすることが大切です！

☆寒い日・暑い日も1日1回は、屋外に出て運動しましょう！

☆全身を動かす有酸素運動をしましょう！

☆汗をかいたら、きちんと着替えをしましょう！

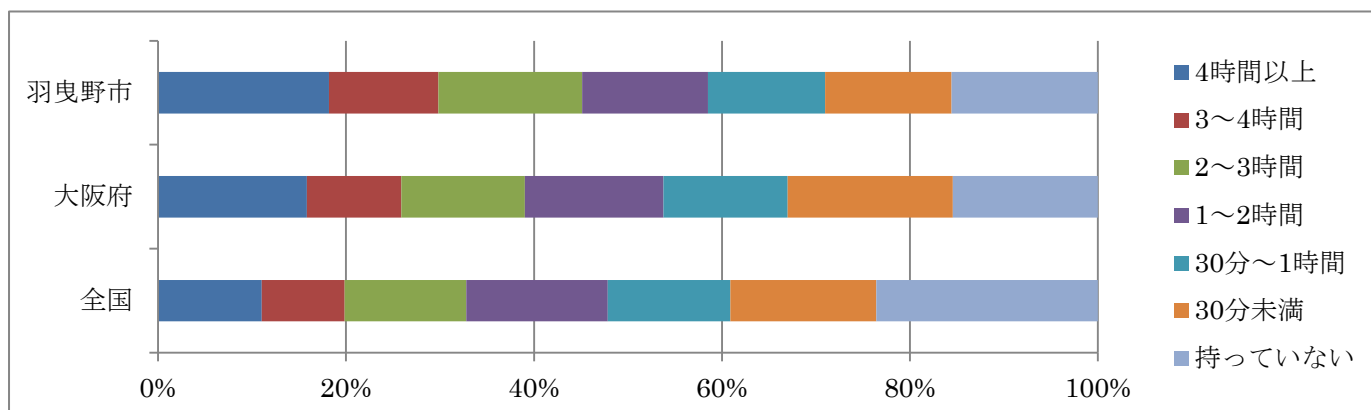
☆運動後は、手洗いやうがいをしましょう！

8・ゲームや携帯電話の使用について、家庭でルールを決めましょう！（小・中学生）

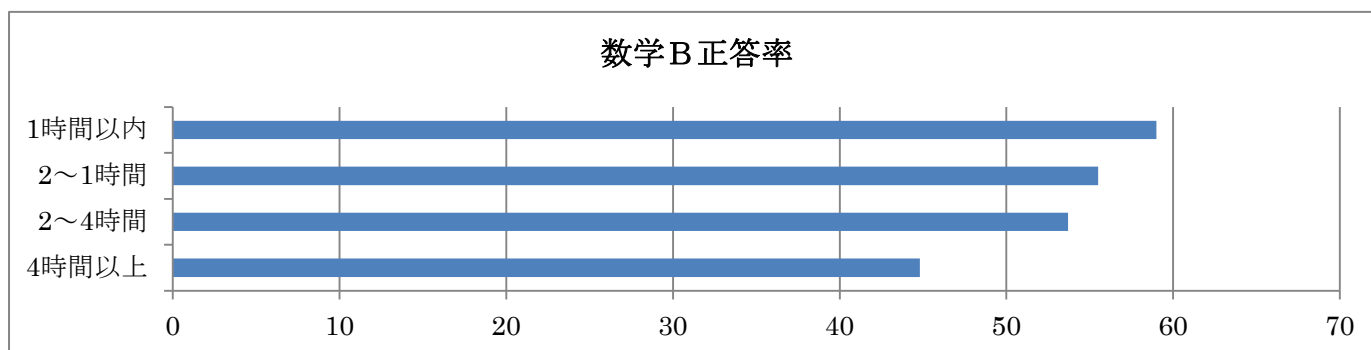
平成 26 年度 全国学力・学習状況調査の分析結果から

問 1 日どのくらいの時間携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。
ゲーム時間は除く）

羽曳野市・大阪府・全国（中学生）【児童生徒調査から】



羽曳野市（中学生）【児童生徒調査と学力調査のクロス集計から】



全国学力・学習状況調査の結果を見ますと、羽曳野市の小学生・中学生の携帯電話の所持率は高く、また、ゲームに費やす時間や携帯電話の使用時間等についても長時間使用する割合が全国や大阪府と比較すると高くなっています。家庭で過ごす時間の有効な活用方法について、一度お家の方でも話し合ってください。

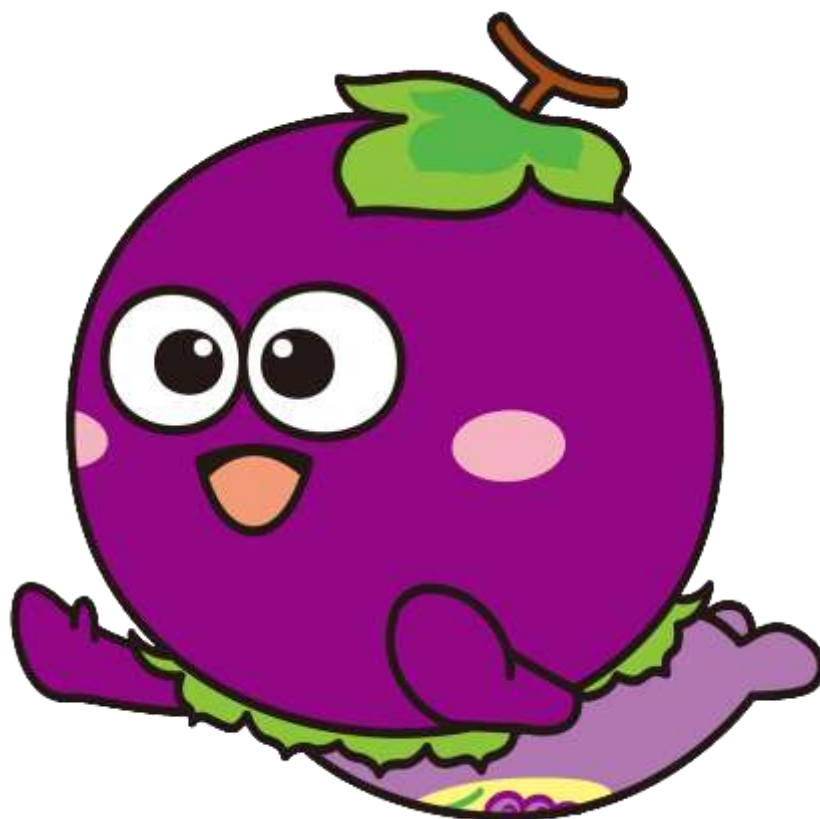
また、携帯電話によるトラブル（ラインやメールでの）も多く起こっています。顔や名前も知らない人たちとつながりが出来、行動範囲が広がったり、また、悪口を書き込まれる等が原因でトラブルが多発しています。

携帯電話の使用についても、セキュリティ制限（フィルタリング）を行うことや使用についてのルールづくりなど家庭の方で子どもとお話しして約束づくりをしてください。

子どもたちが家庭で有効に時間を使うことを話し合う機会を作ってください！

子どもを家庭で見守り、向き合ってお話する機会を多く持って下さい！

【子どもたちは、お家の人大好きです！！！！】



羽曳野市教育委員会事務局

学校教育室 学校教育課

所在地 〒583 - 8585

羽曳野市誉田 4 丁目 1 番 1 号

電 話 072-958-1111 (代表)