

厚真町児童生徒「学習・生活・運動習慣」向上運動

・子どもたちが自分をコントロールする力をつけ、自ら基本的な生活習慣を身に付けられるようにしましょう。

- ・家庭でのルールを確立しましょう。
- ・目安の時間を決めて、子どもの生活リズムを整えましょう。

厚真町の基本ルール：4つの柱

1 「早寝・早起き・朝ごはん」、「運動・手伝い」の奨励

- ☐ 就寝時刻・・・夜（ ）時（ ）分
- ☐ 運動時間・・・1日（ ）分

2 「家庭学習・家庭での読書」の奨励

- ☐ 家庭学習の時間・・・（ ）分
- ☐ 読書をする時間・・・（ ）分

3 「テレビ・ゲーム・インターネットに接続するメディア」に触れる時間のルール

- ☐ メディアにふれる時間 1日（ ）時間以内
- ☐ 夜（ ）時（ ）分からは、ネットにつながるメディアを使わせません。

4 「インターネットに接続するメディア」利用のルール

- ☐ ケータイ・スマホは、夜（ ）時（ ）分に、保護者が預かります。
- ☐ 暗証番号やID（アカウント）は保護者が管理します。
- ☐ 使用に関する約束を決め、保護者が使用状況を確認します。
- ☐ ルールを守れないときの約束を決めます。

柱の1 「早ね・早起き・朝ごはん」「運動(外遊び)・手伝い」の奨励

1. お子様に必要な睡眠時間を確保し、早寝早起きの習慣をつけさせましょう。
2. 朝ごはんを毎日しっかり摂る習慣をつけさせましょう。
3. 1日60分以上、運動(外遊び)や家の手伝いを行う習慣をつけさせましょう。
(学校での体育や遊び時間、部活動の時間も含めます。)

1. 睡眠の大切さ

- ・小学校低学年(1～3年生)の睡眠時間は、10時間を目安としましょう。
- ・小学校高学年(4～6年生)の睡眠時間は、9時間を目安としましょう。
- ・中学生の睡眠時間は、8時間を目安としましょう。 ※必要な睡眠時間は一人一人異なります。

右のグラフから分かるように、小学校低学年(1・2年生)でも、夜10時以降に就寝する児童がいます。中学生では、夜11時以降に就寝する生徒は4割で、夜12時以降に就寝する生徒もいます。学年が上に進むにつれ、子ども達の生活が夜型になる傾向があります。

睡眠の習慣がきちんと身につかない場合には、様々な弊害が懸念されます。睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、子どもの日中の活動に影響を及ぼし、学力や運動能力にも影響すると考えられています。また、夜型生活による慢性的な睡眠不足は、子どもの心の健康を脅かすという指摘もあります。

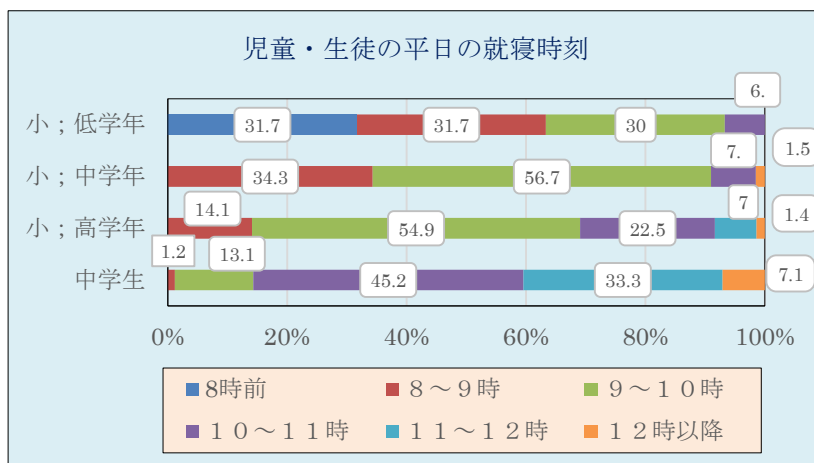
必要な睡眠時間は一人一人異なります。睡眠不足にならないように、早寝、早起きの習慣を作って、適切な睡眠時間を確保することが大切です。

2. 朝ごはんの大切さ

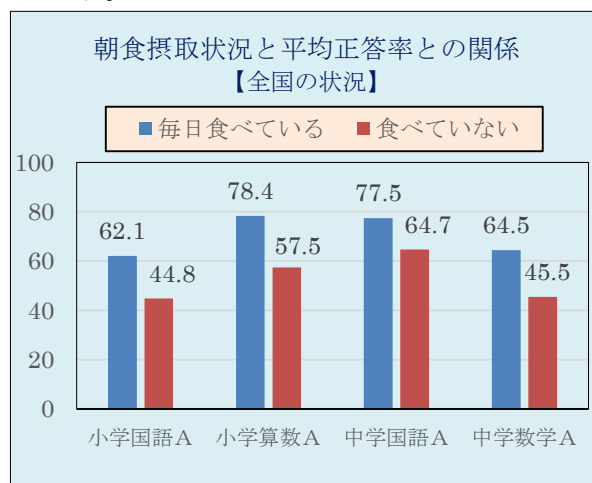
朝ごはんは、活動エネルギーの補給だけでなく、脳や体を目覚めさせます。右のグラフから分かるように、朝ごはんと学力の関係では、毎日朝ご飯を食べている子どもの平均正答率が高い傾向にあります。元気に一日を始められるように、朝ご飯を毎日食べ、しっかり活動できる体の状態をつくるのが大切です。

3. 運動の大切さ

運動は、体の発育や体力の向上、健康の維持に欠かせません。また、運動は、日常生活に必要な運動機能を発達させます。適度な運動は、心の健康やその発達にもよい影響を与えられています。運動不足になると、疲れやストレスを感じやすくなり、生活習慣病や肥満の原因にもなります。規則正しい生活リズムを定着し、良質の睡眠を得るためにも、日中に体を動かしたり、外で遊んだりするなど、適度な運動が必要です。



【平成26年度厚真町児童生徒アンケートより】



【平成25年度全国学力学習状況調査より】

柱の2「家庭学習」「家庭での読書」の奨励

1. 毎日、学年の目安の時間、宿題・予習・復習などの家庭学習の習慣をつけさせましょう。
2. 1日10分以上、家で読書する習慣をつけさせましょう。

1. 家庭学習の大切さ

学校で習ったことをその日のうちに数時間置いてから、復習すると定着がよいといわれます。

右のグラフから分かるように、家庭学習の時間が多いと平均正答率が高くなる傾向があります。

家庭学習の時間は、各学校で目安の時間が示されています。

家庭学習は、毎日習慣付けることが大切です。そのためには、学習する時間を決めたり、テレビを消したりするなど、子どもが学習に集中できるような環境にすることが大切です。

2. 読書の大切さ

読書は、子どもが言葉を学び、様々な世界や事象との新しい出会いや発見によって感性を磨き、表現力や創造力を高め、よりよく生きるための豊かな心を育ててくれます。

右のグラフから分かるように、読書時間と平均正答率の関係では、読書の時間が多いほど、平均正答率が高くなる傾向があります。

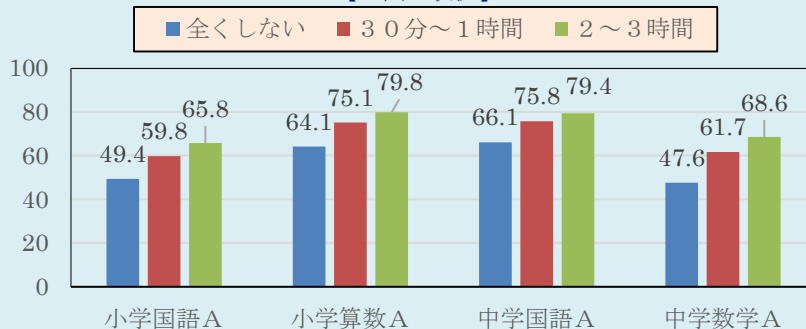
また、右下のグラフから分かるように、読書活動が多いほど、自己肯定感が高くなる傾向があります。

自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ。」「自分はかけがえのない存在だ。」と思える心の状態のことを言います。自己肯定感が低いと、何事にも自信が持てなくなり、積極的に挑戦しなくなりがちです。

子どもの読書習慣は、日常の生活を通して形成されるものです。家庭での読書活動を習慣化することが大切です。

平日の家庭学習等の時間と平均正答率との関係

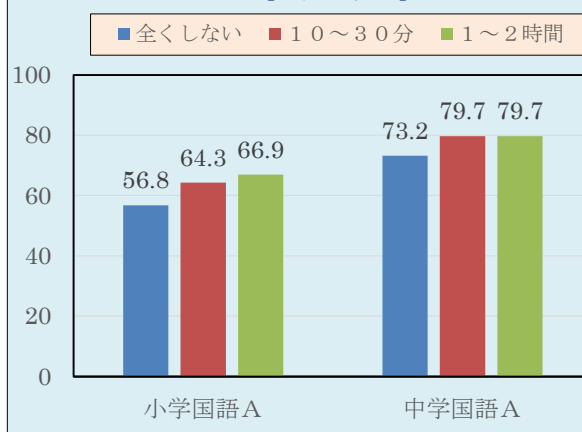
【全国の状況】



【平成25年度 全国学力学習状況調査より】

読書時間と平均正答率との関係

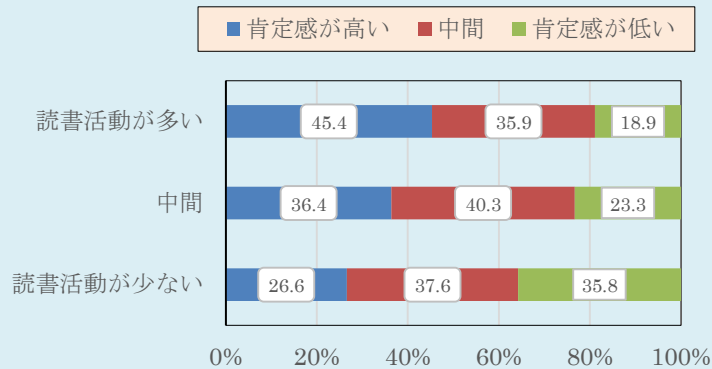
【全国の状況】



【平成25年度 全国学力学習状況調査より】

読書活動と中学生の自己肯定感との関係

【全国の状況】



【平成25年度 子どもの読書活動と人材育成に関する調査研究】

柱の3「テレビ・ゲーム・インターネットに接続するメディア」に触れる時間のルール

1. 一日2時間以内で終わらせる習慣をつけさせましょう。
2. 夜8時～9時（中学生は9時）を目安に、それ以降はインターネットに接続するメディアを使用させないようにしましょう。

1. メディアは2時間以内で

右のグラフで分かるように、ゲームの時間が多いほど、平均正答率が低くなる傾向があります。せっかく家庭学習をしても、ゲームの時間が多いと、「学習の定着が悪くなる（学習効果が下がる）。」という指摘もあります。

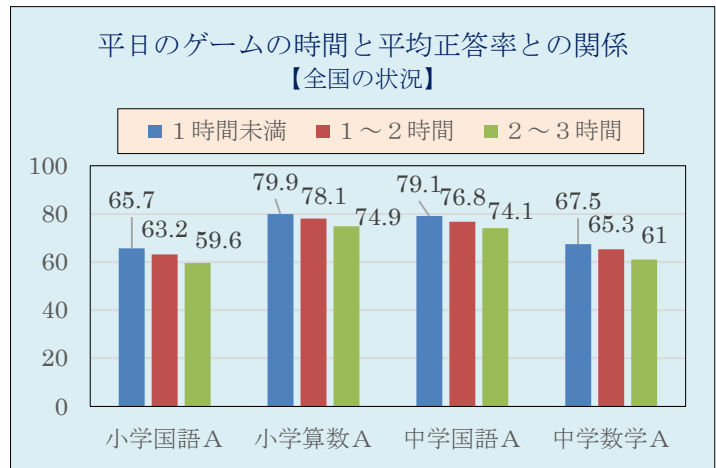
ゲームをする日やゲームをする時間を子どもが自分で決めるなどして、「テレビやゲーム、インターネットに接続するメディア」に触れる時間は、一日すべて合わせて2時間以内とすることが大切です。2時間以上触れていると、メディア依存傾向になる可能性があると言われています。

2. メディアは8時～9時まで

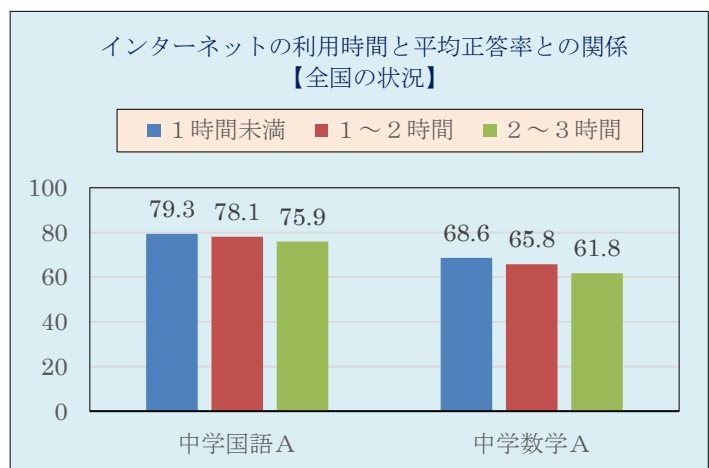
小学生は夜の8時～9時、中学生は夜の9時を目安として、それ以降は、インターネットに接続するメディアを使用させないようにすることが大切です。

右のグラフで分かるように、インターネット（スマホ、ケータイの利用を含む）の利用の時間が多いほど、平均正答率は低くなる傾向があります。

インターネットやゲームへの依存を防ぎ、犯罪や事故から子どもを守り、メディア利用を子どもが自己コントロールできるようにすることが大切です。家庭のルールをしっかりと作り、学習時間や睡眠時間などを十分確保させ、子どもの生活リズムを整えるようにしましょう。



【平成26年度全国学力学習状況調査より】



【平成26年度全国学力学習状況調査より】

柱の4「インターネットに接続する携帯電話等のメディア」利用のルール

止むを得ず持たせなければならない場合、親子でよく話し合っ**て『家庭のルール』をしっかりと確立**しましょう。

1. 携帯電話等の機能制限を活用し、かつ夜8時～9時（中学生は夜9時）を目安に保護者が預かりましょう。
2. 各種登録や設定等に必要なID（アカウント）や暗証番号は、保護者が責任を持って管理しましょう。
3. 書き込みに関すること（個人、地域特定情報の発信禁止）など、使用に関する約束を決め、メディアの使用状況を保護者が確認できるようにしましょう。
4. ルールを守れないときの約束を決めましょう。