

☆ 2025「生きる力」と「確かな学力」を身に付けるために ☆

生活習慣表

規則正しい生活習慣で学力向上

- 1 生活リズムを整える…一日の生活習慣を整え継続することで、次の活動への活力につながります。
- 2 はやね・はやおき・朝ごはん…毎日の体と心のリズムを整えると健康で前向きな子供に育ちます。
- 3 適度な運動の時間をつくる…日光を浴びて、外遊びや適度な運動をすることで、疲れにくい体をつくり、脳を活性化し、集中力が飛躍的に増します。

学年	小 1・2年	小3・4・5年	小6・中1年	中2・3年
生活項目	1・2年	3・4・5年	6・7年	8・9年
あいさつ	・笑顔であいさつしましょう。	・進んであいさつしましょう。	・時と場合、相手に応じたあいさつをしましょう。	
睡眠 (はやね・はやおき)	・宿題や次の日の準備をすませ、9時間以上の睡眠をとります。 ※遅くとも夜の9時までは寝ましょう。	・学習時間を確保し、8時間以上の睡眠をとります。 ※6年生は遅くとも10時までは寝ましょう。	・規則正しい生活をして学習と睡眠の時間を確保しましょう。	
食事 (ごはん)	・朝食をしっかり食べましょう。⇒学校の授業・活動に集中して取り組むことができます。	・食事のマナーを身に付けましょう。	・食事のテレビ等の視聴はやめましょう。	・栄養のバランスを考え、偏食せずに食べましょう。⇒体づくりが大事です。
運動 体験活動	・外遊びをしましょう。	・一日10分以上の適度な運動を行いましょう。	・遊びの延長で、楽しみながら体を動かしましょう。	・自然体験や家庭での手伝いを行い、地域行事に参加しましょう。
ゲーム パソコン スマートフォン等	・寝る1時間前には、ゲーム・パソコン・スマートフォンを見るのをやめましょう。 ＜家の人との約束や見通しを持った自分の計画を書きましょう！＞			
安全 安心	・交通ルールや学校の約束を守りましょう。	・どんな時も、周囲の安全に気を付けて生活をしましょう。	・行き先など（誰と・どこで・何を・いつまで）を告げ、決められた時刻までに家に帰りましょう。	・危ないと思ったら110番の家や近くの家に逃げ込み、助けを求めましょう。

学校 年 組 氏名

家庭学習の手引き

家庭学習の効果と留意点

- 1 低学年のうちから毎日続ける…学習の習慣化により、継続して学習する態度を身に付けます。
- 2 学校で学習したことを振り返らせ、反復する…学習した内容の定着・習熟を図ります。
- 3 復習や予習をする…学習に対して自信が付き、授業に意欲的に取り組むようになります。
- 4 褒められたり、励まされたりする…子供の意欲とその後の知的好奇心が高まります。
- 5 1～6年生の学習時間の目安は、学年×10分+10分です。
- 6 テレビ、ゲーム、スマートフォンやタブレットが気にならない場所で学習します。



学年	保護者の関わり方	こんな学習を
小1・2年	◆ 家庭学習の習慣をつける ・「いつ」するのか決めさせましょう。 ・がんばったこと・できたことを具体的にほめましょう。 ・10分間読書や読み聞かせの時間を作しましょう。	○宿題に確実に取り組みましょう。 ○丁寧な文字で書きましょう。 学力の高い児童＝ ①読書を通して、たくさんの言葉を覚えます。 ②読書によって言葉の意味理解度が高くなります。
小3・4・5年	◆ やる気を引き出す ・慣れるまで答え合わせと一緒に取り組みましょう。 ・音読について、具体的にほめたり、内容について質問したりしましょう。 ・好きなジャンルや話題の本等について家族で話しましょう。	○宿題や自主学習（自主勉強）に取り組めましょう。 →自分で計画を立て、得意なものは難易度を上げ、不得意なものは確実に身に付けましょう。 →苦手な教科は、予習をすると効果的です。 ○答えが確かめられるものは丸つけをして、自分の学習を確かめましょう。
小6・中1・2・3年	◆ 自ら学ぶ姿勢を育てる ・食事や起床・就寝時刻などによって大きく変化しないようにし、家庭学習のリズムをつくりましょう。 ・苦手な教科、テストで間違えたところにも取り組むよう助言しましょう。 ・学習に対する取り組み方を認め、ほめましょう。 ・新聞記事やニュースについて家族で話題にしましょう。	○宿題や自主学習などに1時間以上取り組みましょう。 ○必要な内容を選んで自主学習（自主勉強）に取り組めましょう。 ○宿題や自主学習などに2時間以上取り組みましょう。 ○各教科で出された課題について、自分で計画を立て、期日までに提出しましょう。 ○計画的な予習・復習のサイクルで、家庭学習に取り組めましょう。



学習に対する努力（過程）をほめる⇒①その後のやる気につながります。
②学力が向上する傾向にあります。

＜家庭学習のめあてを書きましょう！＞