

相模原市の小学生・中学生の保護者の皆様へ



一日の時間の使い方を見直し、子どもたちが規則正しい生活習慣を身に付けられるようにしましょう！



お子さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

お子さんの睡眠時間は、どれくらいですか？



お子さんは、テレビやゲーム、スマートフォンなどに、どれくらいの時間を費やしていますか？



当てはまるものに○を付けてみてください！

Q1 お子さんは朝食を毎日食べていますか

食べている だいたい食べている あまり食べていない 食べていない

Q2 お子さんは普段（月～金曜日）、何時ごろに寝ますか

午後9時より前 午後9時～午後10時より前
午後10時～午後11時より前 午後11時～午前0時より前
午前 0時以降

Q3 お子さんは普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか

4時間以上 3時間以上4時間未満 2時間以上3時間未満
1時間以上2時間未満 1時間未満 全く見たり聞いたりしない

Q4 お子さんは普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか

4時間以上 3時間以上4時間未満 2時間以上3時間未満
1時間以上2時間未満 30分以上1時間未満 30分未満
携帯電話やスマートフォンを持っていない

Q5 お子さんは普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、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

4時間以上 3時間以上4時間未満 2時間以上3時間未満
1時間以上2時間未満 30分以上1時間未満 30分未満
携帯電話やスマートフォンを持っていない

～平成28年度全国学力・学習状況調査 相模原市の結果より～

※表及び裏面に示した質問は、児童生徒質問紙調査の質問項目を引用・参考にしてあります

全国学力・学習状況調査の結果をみると、相模原市全体の児童生徒の生活習慣には、上記の内容に関して、改善すべき点がみられます。心身の健やかな成長には、規則正しい生活習慣の確立が欠かせません。このことは、学力向上だけではなく、体力の向上にもつながります。お子さんの実態や発達段階に応じて、適切な生活習慣について考える機会をぜひ、ご家庭でもつくっていただきますようお願いいたします。





放課後の時間の使い方について見直し、自分で計画を立てて学習ができるようにしましょう！

全国学力・学習状況調査の結果をみると、学習習慣が身に付いている子どもの平均正答率が高い傾向がみられます。学習内容の定着のためには、学校における授業改善の取組とともに、学校外（家庭や学習塾等）における学習も大変重要な役割を果たします。ぜひ、生活習慣と併せて、学習習慣についても見直していただき、子どもたちに確かな学力を付けられるよう、ご協力をお願いいたします。

宿題が出されたときには、きちんと取り組んでいますか

宿題の内容や宿題の出され方は様々です。お子さんが宿題に取り組んでいましたら、言葉をかけていただき、励ましていただくようお願いいたします。

教科書を使い、次の授業の見直しを持てるようにするとよいです。

授業の予習や復習をしていますか

分かったこと、分からなかったことをしっかりと振り返ることができるようにするとよいです。分からなかったところは自分で調べる、先生に尋ねる等できるよう、アドバイスをお願いいたします。

教科書には、繰り返し学習や知識・技能を活用する学習、発展的な学習に子どもが自ら取り組めるような内容が記載されています。一度お子さんの教科書をご覧になり、一緒に考えてみる等してはいかがでしょうか。

教科書を使いながら学習していますか

自分で計画を立てて勉強をしていますか

宿題には○分、自分で立てた課題には○分取り組むなど、各学年に応じた目安の時間を決めておくとうよいです。

詳しい情報は下記の教育委員会ホームページに掲載しています。ご覧ください。
<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kyouiku/30191/index.html>

