

生活習慣 見直そう！基本的な生活習慣

◆ 早寝、早起きをしましょう。

「家を出る1時間前には起きる」、「睡眠時間は8時間程度とる」など、規則正しい生活リズムを身に付けさせましょう。

◆ 元気なあいさつをしましょう。

朝起きたら「おはよう」、人と出会ったときは「こんにちは」など、保護者の方からも積極的に声をかけ、あいさつの習慣を身に付けさせましょう。

◆ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

脳と身体と心のエネルギーの源である朝食を必ず食べさせましょう。



読書習慣 読書を楽しもう！

◆ 時間をつくりましょう。

テレビやゲーム等の電源を切り、読書に集中できる時間を一日10分から始めましょう。

◆ 環境をつくりましょう。

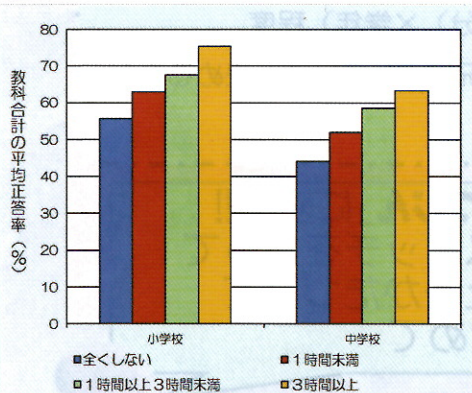
本の読み聞かせをする、本の楽しさを親子で語り合うなど、読書に対する興味や関心が高まるような環境づくりを大切にしましょう。

◆ 出合いのきっかけをつくりましょう。

学校図書館だけでなく、公立図書館等を活用し、本と出合うきっかけをつくりましょう。

家庭学習を行う時間と正答率

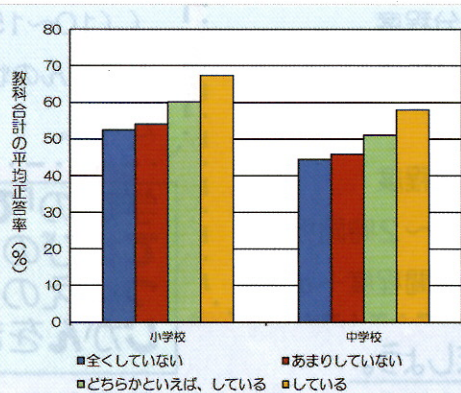
令和6年度「全国学力・学習状況調査」の結果より



家庭学習の習慣が身に付いていることは、正答率が高い傾向が見られます。

朝食を食べる習慣と正答率

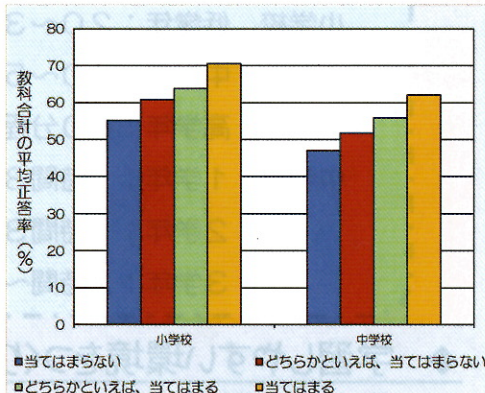
令和6年度「全国学力・学習状況調査」の結果より



朝食を食べる習慣が定着していることは、正答率が高い傾向が見られます。

読書が好きな子どもと正答率

令和5年度「全国学力・学習状況調査」の結果より



読書が好きと回答することも、正答率が高い傾向が見られます。