

学びっこ通信



発行：栄小学校学力向上チーム

令和4年7月21日



生活リズムチェックシート 経年変化から

＜家庭学習時間のめやす＞ 10分×学年＋10分以上

- ・1年生～20分以上
- ・2年生～30分以上
- ・3年生～40分以上
- ・4年生～50分以上
- ・5年生～60分以上
- ・6年生～70分以上

	1日の平均学習時間(分)					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
目標時間	20分	30分	40分	50分	60分	70分
R元.7	25.7分	35.2分	37.3分	40.1分	49.9分	48.2分
R2.7	27.5分	32.3分	43.0分	52.7分	59.2分	65.4分
R3.7	27.8分	37.6分	35.9分	52.5分	57.3分	53.4分
R4.7	23.8分	37.0分	38.9分	47.2分	57.2分	61.0分

網掛けは、卒業生

学年が進むにつれ、順調に学年平均家庭学習時間は増えてきていますが、3年生以上は、目標にはあと少し足りていません。しかし、あくまで平均値です。

それでは、一人一人の学習時間を見ていきましょう。**赤い網掛け部分**の児童は、目標時間を達成しています。**青い網掛けの部分**は、「学年×10分」にも足りていません。もう少し、がんばりが必要ですね。自分は、どのくらい家庭学習しているか、夏休み前に振り返ってみて下さい。

(分)	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	R3	R4	R3	R4	R3	R4	R3	R4	R3	R4	R3	R4
～10	5人	4人	3人	2人	3人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
10～19	19人	13人	5人	5人	4人	9人	3人	6人	0人	4人	3人	1人
20～29	21人	27人	23人	15人	18人	14人	7人	4人	2人	9人	7人	3人
30～39	10人	14人	16人	17人	15人	17人	5人	8人	9人	6人	5人	7人
40～49	4人	2人	9人	9人	13人	7人	10人	17人	11人	10人	7人	14人
50～59	3人	1人	2人	4人	7人	2人	20人	11人	16人	5人	12人	7人
60～69	1人	0人	2人	2人	6人	0人	9人	10人	14人	8人	4人	9人
70～	1人	0人	0人	4人	9人	7人	6人	7人	11人	19人	22人	31人

早起き・早寝・ストップ見放題

	昨年度	学年ごとの達成率						校内 全体
	今年度	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
早起き	R 元.7	73%	71%	74%	71%	75%	62%	71%
	R2.7	79%	74%	71%	68%	74%	63%	71%
	R3.7	79%	74%	71%	68%	74%	64%	72%
	R4.7	77%	76%	70%	71%	74%	73%	74%
早寝	R 元.7	68%	57%	63%	55%	59%	53%	59%
	R2.7	72%	65%	64%	58%	60%	45%	61%
	R3.7	72%	65%	64%	58%	60%	46%	61%
	R4.7	62%	65%	58%	59%	61%	55%	60%
ストップ・ザ・見放題	R 元.7	74%	69%	68%	63%	63%	53%	65%
	R2.7	69%	63%	61%	58%	63%	46%	60%
	R3.7	69%	63%	61%	58%	63%	47%	60%
	R4.7	67%	60%	55%	59%	54%	60%	59%

この4年間で最も高い割合です。夏休みもがんばって！

課題は、まず[早寝]ですね。ここ4年間、ほぼ変わらず、達成率は60%ほど。なかなか改善されません。生活リズムを整えることを夏休みは意識してほしいと思います。成長ホルモンが一番出るのは、午後10時から午前2時。その時間に眠りに付いていることが大切です。成長のゴールデンタイムを生かしてくださいね。

それから、「ストップ・ザ・見放題」。6年生が昨年度と比べ健闘が光りますが、他学年は、昨年の自分たち、また同学年より下がっています。コロナ禍で外出や外遊びの減少から家でYouTubeを見たり、オンラインで友達とゲームしたいすることが当たり前になりつつあります。成長段階での運動経験は非常に大切。子どものうちにしか身に付かない「目と体の協調運動」「バランス感覚」「筋肉と骨の固有感覚」を育てるためにも運動する習慣を身に付けてほしいと思います。意識的に運動する時間をつくしましょう。

寝る時刻が11時以降　　起きる時刻が7時以降
が習慣付いた小学生では、ストレスからの回復力が下がるという研究も発表されています。
また、体育以外の運動習慣が身に付いている子は、ストレスに対処する力が高いということです。

