

学びっこ通信



発行：栄小学校学力向上チーム

令和5年11月30日



11月実施「生活リズムチェックシート」結果報告

実施期間中は、お子さんへの声かけ、励ましなどのご協力、ありがとうございました。今回は8割を超えるみなさんに提出いただきました。全校の結果と見比べながら、今一度お子さんの生活習慣を振り返るきっかけとしていただきたいと思います。

1 生活習慣について

	前回	学年ごとの達成率						校内全体
	今回	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
早起き	R5.7	81%	72%	77%	74%	74%	69%	75%
	R5.11	76%	68%	65%	70%	70%	67%	69%
早寝	R5.7	68%	60%	65%	57%	67%	57%	62%
	R5.11	73%	64%	59%	59%	65%	62%	64%
ストップ・ザ・見放題	R5.7	77%	63%	58%	60%	60%	53%	62%
	R5.11	78%	68%	66%	65%	66%	63%	68%

○早寝よりも早起きの達成率が高い傾向が見られましたが、7月と比べると早寝の達成率が上がっている学年が増え、逆に早起きの達成率がどの学年も下がっています。

○「ストップ・ザ・見放題」では、それぞれ選んだコースを目標として取り組んだ結果、全ての学年で達成率を伸ばすことができました。



また、コースの選択数をみると、

コース1【テレビやゲームを全く観ない日を設ける】	25人
コース2【食事中はテレビを消す】	117人
コース3【テレビやゲーム、インターネットの時間を減らす】	101人
コース4【チャレンジ内容を自分で設定】	14人

となっています。(未記入は数に入っていません。)

前回同様、生活リズムチェックシートの取組を行うことで、多くの児童が自ら早寝、早起き、ストップ・ザ・見放題を意識して生活できたようです。高学年の自分の反省の記入欄には、「土日は気がゆるんで、できなかった。」「ゲームをやめられなかった。」といった記述もありましたが、一方で「テレビやパソコンではなく、読書も楽しかった。」「毎日守れた。この状態をキープしたい。」といった記述も見られました。

冬休みには、今回の取組や反省を生かして、生活リズムを意識した生活ができるといいですね。

2 学習時間について

表1は、学年ごとの1日平均学習時間を示しています。(最上段は各学年の目標時間です。目標時間は学年×10分+10分で設定)

7月の調査と比較して、1～3年生は平均学習時間が少し伸びていますが、4～6年生は減っています。

表2は、1日平均学習時間の分布表です。(黄色地は今回の平均学習時間)

目標時間を上回っている割合は次のようになっています。

1年生(20分)…約66% 2年生(30分)…約51%
 3年生(40分)…約48% 4年生(50分)…約35%
 5年生(60分)…約32% 6年生(70分)…約26%

学年が上がるにつれて目標時間を上回って学習することはなかなか難しいことがわかります。時間をかければよいというわけではありませんが、毎日、一定の時間はしっかり学習に取り組む習慣付けをしたいところです。また、7月と同じで、学習時間の個人差が大きいことが見てとれました。中学年は高学年に向けて、高学年は中学校に向けて、家庭学習の意識を高めていくことが大切です。冬の間は帰宅時刻が16時なので、夏の頃よりも学習時間を確保しやすい時期になります。ぜひ、各学年の目標時間を意識して、家庭学習を続けていけるようにしましょう。

学年別による1日平均学習時間(表1)

	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
R5.7	22.9分	30.5分	45分	52分	56.5分	59.8分
平均学習時間(分) R5.11	24.7分	31.9分	46.1分	50.5分	49.2分	54.7分

学年別による1日平均学習時間分布表(表2)

(分)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
～9	2人	1人	0人	1人	2人	1人
10～19	11人	13人	4人	4人	3人	2人
20～29	14人	15人	10人	3人	9人	4人
30～39	8人	16人	14人	9人	5人	5人
40～49	1人	6人	11人	15人	6人	9人
50～59	1人	5人	4人	8人	9人	6人
60～69	1人	1人	6人	5人	9人	7人
70～	0人	2人	6人	5人	7人	12人



3 今後に向けて

◆規則正しい生活を送る！

○前回よりも達成率は上がっていますが、早起きよりも早寝の達成率が低いことから

➡ **早寝できるように生活リズムを整えましょう。**

・健やかな成長には、8～10時間の睡眠時間が望ましいといわれています。



◆動画の視聴時間、スマホやゲームの使用時間を減らす！

○具体的な目標を設定すると「ストップ・ザ・見放題」に改善が見られたことから

➡ **家庭で視聴・使用の約束を決めましょう。**(時間、場所などを具体的に決めましょう。)

・寝付きをよくするために、就寝1～1.5時間前には、テレビやゲーム機、スマートフォンやタブレットを見ないことが望ましいといわれています。

・お子さんの視聴している内容を把握しましょう。



◆家庭学習の時間をしっかりとる！

○学年が上がるにつれて目標時間に達していないことから

➡ **家庭学習をする時間を設定しましょう。**

・毎日同じ時刻に学習時間を設定しましょう。習い事や少年団活動で同じ時刻の設定が難しい場合は、曜日ごとに決めてもよいでしょう。そして、習慣化できるようにしていきましょう。

・お子さんの学年にふさわしい学習時間や内容になるよう、声かけだけでなく、取り組んだものを見てほめたり、時には手助けをしたりしましょう。



今年度の冬休みは12月23日から1月11日までです。クリスマス・お正月などがあり、どうしても生活リズムが不規則になりがちです。動画等の視聴時間、スマホやゲームの使用時間が長くならないようにすることや、就寝時刻や起床時刻を特に意識した生活を心がけましょう。

「家族の方からの一言」欄より お忙しい中、コメントありがとうございました。

- ・今までは食事のときにTVをつけていたことがあったのですが、意識的に消すことで、食事に集中できて、学校でのことや何気ない話をすることができました。意識なくても、この1週間の生活が定着できればなあと思います。
- ・今回は体調を崩したため学習は出来なかった日がありましたが、回復してからは集中して学習に取り組みました。生活リズムも概ねよかったと思います。
- ・テレビは時間を減らして、見る番組もニュースにしてみたり、ゲームやYouTubeは先に宿題をやってからにしたり、がんばって取り組んでいました。
- ・言われてやるというより、自分から行動出来るようになってきたようで、目標があると達成感を感じて嬉しそうでした。
- ・いつも以上に勉強をがんばっていました。勉強時間が増えた分、ゲームの時間も少し減ったように思います。これからも続けられるといいですね。
- ・食事中はテレビを消して会話をし、普段とは違う良い時間をつくれました。
- ・いつもは目覚まし時計が鳴っても自分では起きないのに、このチャレンジ中は自分で起きていたので、これからも自分で起きてほしいと思います。
- ・ゲームの時間を減らした分、勉強をがんばっていました。朝や夕方の空いた時間を見つけて勉強して、えらいと思いました。
- ・生活習慣を見直すきっかけになったと思います。家庭学習の時間ばかりに気をとられていますが、苦手な教科にもしっかり取り組んでほしいと思いました。
- ・自分で目標設定し、頑張って取り組んでいたね!お疲れ様!!
- ・テレビの有無に関わらず、短時間ずつでも自分から「やらなければ」という気持ちになっていました。頑張りました。

家庭学習のヒント

生活リズムチェックシートの取組がスタートする頃にも「学びっ子通信」でお知らせしましたが、下記のHPをぜひ参考にしてみてください。

栄小学校HP



栄小学校HP
「学力向上」
のページ

