

「早寝早起き朝ごはん」は元気の魔法♪

保護者の皆様へ

平成27年度 全国学力・学習状況調査の結果から



北海道教育委員会

学力向上に向けて、今一度見直しましょう、子どもの生活習慣

平成27年度全国学力・学習状況調査の本道の状況は、全国との平均正答率の差が、中学校国語A、数学Aで同じ、小学校国語B、算数B、理科、中学校国語B、理科の5教科で縮まり、そのうち、中学校国語A、中学校理科は全国以上となるなど、北海道の子どもたちの学力向上に向けた取組が一定の成果として確実に現れてきています。

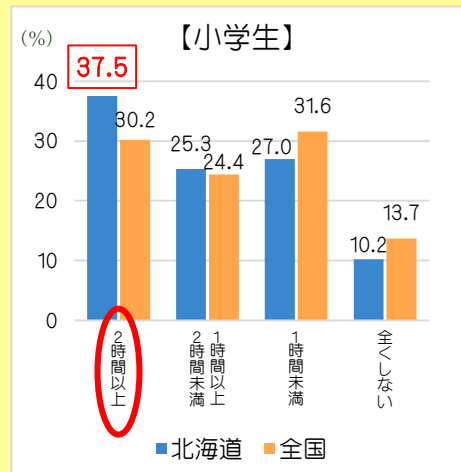
一方、平均正答率と相関関係のあるゲームやインターネットの時間、朝食の摂取率などの生活習慣には未だ課題が見られ、子どもたちの確かな学力を育むために、望ましい生活習慣の定着を図ることがますます重要になってきています。

長時間使用していませんか？ ゲーム・携帯・スマホ

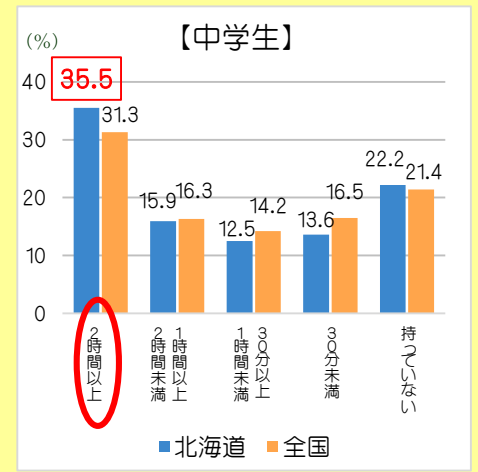


図-1、2のように、1日2時間以上テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話、スマホを含む)をする本道の子どもの割合は、依然として全国よりも高く、また、1日に2時間以上携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする子どもの割合についても、全国よりも高い状況にあります。

＜図-1＞ 1日にゲームをする時間



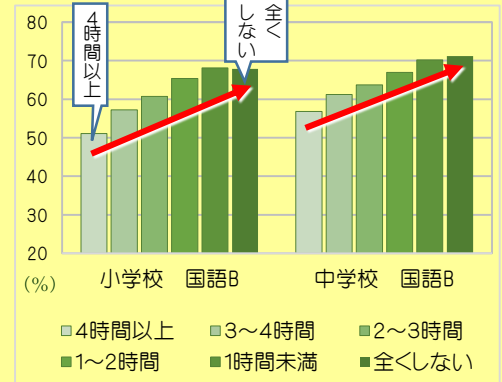
＜図-2＞ 1日に携帯電話やスマートフォンで通話やメール、ネットをする時間



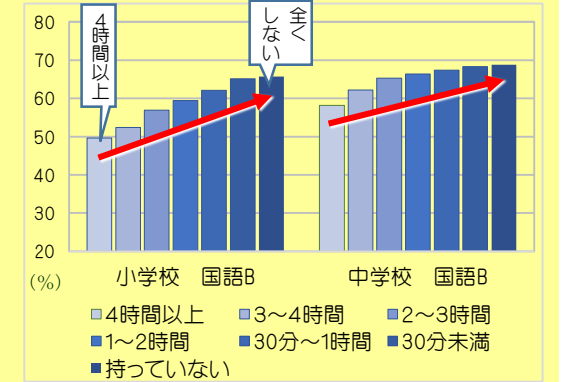
そして、図-3、4のように、ゲームや携帯・スマホの使用時間が短いほど、平均正答率が高く、例えば、ゲームを4時間以上する子どもと全くしない子どもでは、小学校で16.8ポイント、中学校で14.4ポイントの差がありました。

こうしたことから、電子メディアとの接触時間を見直すことが大切です。

＜図-3＞ ゲーム時間と平均正答率との関係【北海道】

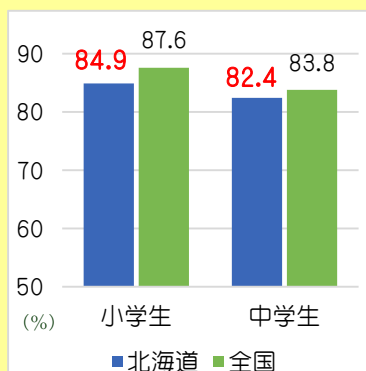


＜図-4＞ 携帯・スマホ時間と平均正答率との関係【北海道】

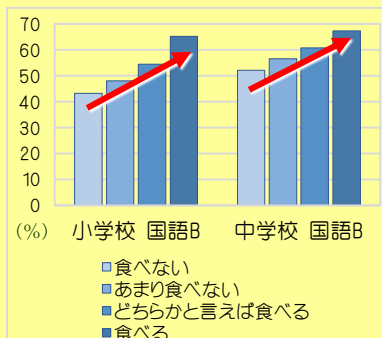


※活用力を問う国語Bの結果のみ掲載していますが、いずれの教科も同様の傾向が見られます。

＜図-5＞ 朝食を毎日とる子どもの割合



＜図-6＞ 朝食摂取と平均正答率との関係【北海道】



毎日しっかり朝食をとっていますか？

図-5のように、本道の2割近くの子どもの朝食を毎日とはらない状況となっており、全国よりも高い傾向があります。

また、図-6のように、朝食を毎日とる子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

朝食をとらない理由は、「食べる時間がない」と「食欲がない」の合計が8割を超えるという調査の結果もあり、毎日の「早寝早起き」の習慣づくりが大切です。





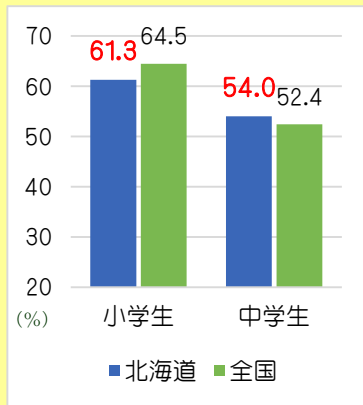
読書する習慣が身に付いていますか？

図-7のように、1日に10分以上読書をする子どもの割合は小学生で61.3%、中学生で54.0%となっており、中学生は全国よりも高くなっています。

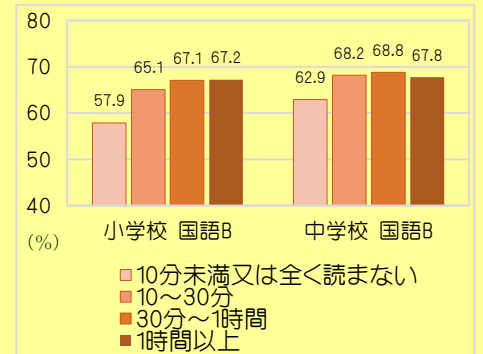
また、図-8のように、読書習慣が身に付いている子どもの方が、平均正答率が高い傾向にあり、生涯にわたって自ら本に手を伸ばす習慣を身に付けさせるためにも、読書の時間を確保し、読書活動を一層充実させることが大切です。



＜図-7＞ 1日10分以上読書をする子どもの割合



＜図-8＞ 読書時間と平均正答率の関係【北海道】



親子で話し合って、一緒にルールづくりを！

電子メディアの発達・普及によって、時間や場所を気にすることなく人とつながることができるようになるなど、私たちの生活は一変しました。しかし、便利になった一方で、不適切な使い方や、長時間の使用によって、学力の問題だけでなく、家族や友人との人間関係に悪影響を及ぼしたり、ネット依存や生活習慣の乱れにより心身の健康を損なったりするなど、新たな課題も出てきています。

子どものネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着のために、各ご家庭で、電子メディアとの接触時間を今一度見直し、成長に合わせたルールをつくるのが大切です。

どさんこアウトメディアプロジェクト

道教委では、PTAや校長会、関係団体等と協働し、本道の子どものネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を目指す「どさんこアウトメディアプロジェクト」を推進しています。

プロジェクトの一環として、第1、第3日曜日の月2回、スマートフォン等を使ったゲームなどから離れて、「家族の団らん」を大切にしたり、「体験活動」や「読書活動」などに親しむ「ノーゲームデー」を呼びかけています。皆さんの家庭でも実践してみませんか？

【家庭でのルールづくりの視点】

- 使用する場所や状況などについて
 - 使用する時間の管理について
 - 使用方法（使い方や使う機能）について
- ※ ルールの内容は、発達段階により異なります。子どもの成長とともに検討しましょう。



家庭でつくるルールは、保護者と子どもが相談し、子どもが納得のいく内容を決めた上で、保護者が責任をもって管理することが大切です。

生活習慣の見直し 親子のコミュニケーション 読書習慣づくりに

生活リズムチェックシートが効果的！

「生活リズムチェックシート」は、親子でコミュニケーションを図りながら、子ども自身が目標をもって取り組める、生活習慣の改善のためのツールです。

また、電子メディアの使用時間を見直すには、どさんこアウトメディアプロジェクトによる「メディアチェックシート」も効果的です。お子さんの実態に合わせて活用しましょう。

道教委HPからダウンロードできます

→生活リズムチェックシート [検索](#)



メディアチェックシートはこちらから
→どさんこアウトメディアプロジェクト [検索](#)

生活リズムチェックシート

自分の生活リズムを見直し、親子で話し合おう！

項目	月日(日)	時	分
早寝早起き			
ねた時刻			
起きた時刻			
すいみん時間			
学習タイム			
学習した内容 (教科名や宿題、予習・復習、調べ学習などを記入)			
読書タイム			
読書した時間			
読んだ本			
運動した時間			
テレビ・ゲームの時間			
朝ごはん			
お手伝い			

生活リズムチェックシート

生活リズムチェックシート

生活リズムチェックシート