



©やなせたかし/やなせスタジオ

「早寝早起き朝ごはん」
は元気の魔法♪

保護者の皆様へ

平成28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

望ましい生活習慣の定着は、学力向上の第一歩

平成28年度全国学力・学習状況調査の本道の状況は、全国の平均正答率との差が小学校国語B、算数A、中学校数学A・Bの4教科で縮まり、特に中学校の数学においては全国平均との差が1ポイント未満となるなど、改善の傾向が見られています。

一方、平均正答率と相関関係のあるテレビゲームやインターネットをする時間、朝食の摂取率などには未だ課題が見られています。子ども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。

ゲーム機・携帯・スマホを使いすぎいませんか？

図1、2のとおり、普段（月～金）1日当たり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、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をする本道の子どもは、全国に比べて高い傾向にあります。

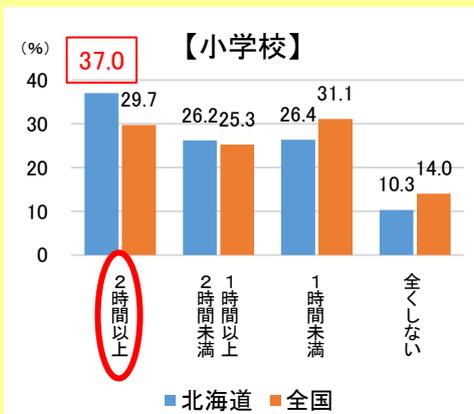
また、1日に2時間以上、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする子どもの割合も、全国よりも高い傾向にあります。

図3、4のとおり、テレビゲームや携帯電話、スマートフォン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とでは、小学校で15.2ポイント、中学校で17.1ポイントの差がありました。

また、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時間と平均正答率の関係も同様の傾向が見られました。

電子メディアとの接触時間を親子で見直していくことが大切です。

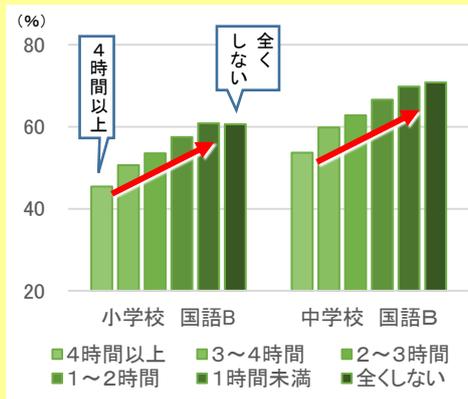
＜図1＞ 普段（月～金）1日にテレビゲームをする時間



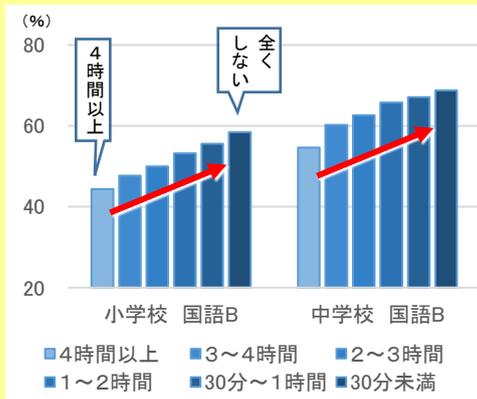
＜図2＞ 普段（月～金）1日に携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間



＜図3＞ テレビゲームをする時間と平均正答率の関係【北海道】

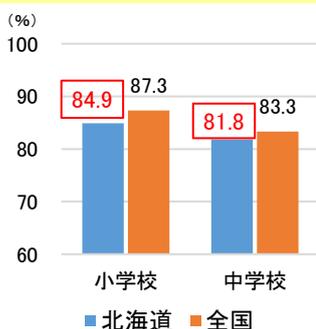


＜図4＞ 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と平均正答率の関係【北海道】

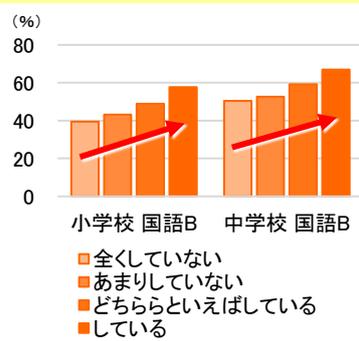


※主として活用に関する問題を中心とした国語Bの結果のみ掲載していますが、いずれの教科も同様の傾向が見られます。

＜図5＞ 朝食を毎日食べている子どもの割合



＜図6＞ 毎日の朝食摂取状況と平均正答率の関係【北海道】



毎日しっかり朝ごはんを食べていますか？

図5のとおり、本道の2割近くの子どものが、朝食を毎日食べていない状況にあります。全国よりも朝食を食べない子どもの割合は高いです。

図6のとおり、朝食を毎日食べる子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

朝食を食べないと、物事に集中できない、イライラするなど、心身の不調を引き起こす原因にもなりますので、毎日しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けさせましょう。





1日10分以上の読書習慣を身に付けましょう

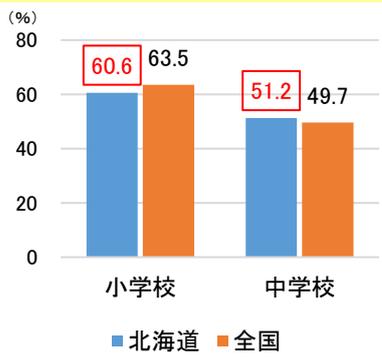
図7のとおり、普段（月～金）1日当たり10分以上読書をする子どもの割合は、小学校で60.6%、中学校で51.2%となっており、中学校は全国よりも高い傾向にあります。

図8のとおり、1日に10分以上読書をする習慣が身に付いている子どものほうが、平均正答率が高い傾向にあります。

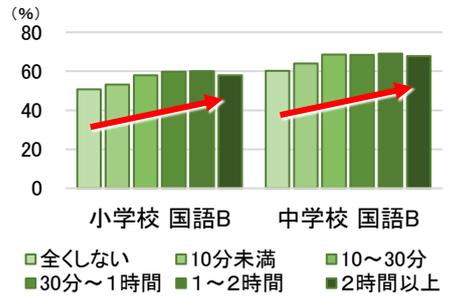
家庭において、様々なジャンルの本を読んで読書の幅を広げたり、読書の質を高めたりすることが大切です。



＜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、電子メディアの約束づくりを！



どさんこアウトメディアプロジェクト
大切な子どもたちの未来へ届けるメッセージ

情報通信技術の発達・普及によって、私たちの生活は大変便利になり、時間や場所を気にせず人とつながることができるようになりました。

しかし、不適切な使い方や長時間の使用等によって、家族や友人との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などから心身の健康を崩したりするなどの課題も生じています。

インターネットの利用も含めた子どもの望ましい生活習慣の定着のために、ご家庭においてお子様の成長に合わせた約束を決めることが大切です。

電子メディアの使用に関する「家庭の約束づくり」の視点(例)

- 使用する場所や状況などについて
 - ・公共の場(図書館、病院、店舗、交通機関)などでは使用しない
 - ・食事中や歩きながらの使用はしない など
- 使用する時間の管理について
 - ・テレビやゲーム機、携帯、スマホの使用は1日合計2時間以内にする
 - ・夜〇時以降は使用しない、寝室に持ち込まない など
- 使用方法(使い方や機能)について
 - ・音楽等のデータをダウンロードする場合は保護者の了解を得る
 - ・他人を傷つける言葉、自分や家族・友人等の個人情報を書き込まない など
- その他
 - ・困ったことがあったら、必ず保護者に相談する
 - ・約束を守れなかった時の約束を親子で決めておく など

※ お子さんの成長に合わせて、家庭の約束は却り時見直していきましょう。

道教委では、PTAや校長会、企業、NPO、関係団体等と連携し、子どもたちのインター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。

本プロジェクトの一環として、毎月第1・第3日曜日を「ノーゲームデー」として設定し、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、「体験活動」や「読書活動」などに親しむ日として、家庭や地域での実践を呼びかけています。



電子メディアの約束は、親子で相談し、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。

生活リズムチェックシートが効果的！

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

項目	月	日(日)	時	分
起床時刻				
寝た時刻				
起きた時刻				
すいみん時間				
学習した時間				
学習した内容				
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」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の「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。

「生活リズムチェックシート」

→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」

→どさんこアウトメディアプロジェクト アイテム

検索

