

保護者の皆様へ

平成 29 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

見直そう！はじめよう！規則正しい生活習慣

平成 29 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縮まるなど改善の傾向が見られますが、記述式問題で全国より無解答率が高いことや、授業の目標や振り返りが子どもたちに十分に意識されていないなどの状況も見られています。

また、平均正答率と相関関係に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いまだ課題が見られ、子どもたちが一生にわたり活力ある生活を営むための基礎を養うことが重要となっています。

時間の使い方、もう一度考えてみませんか

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。

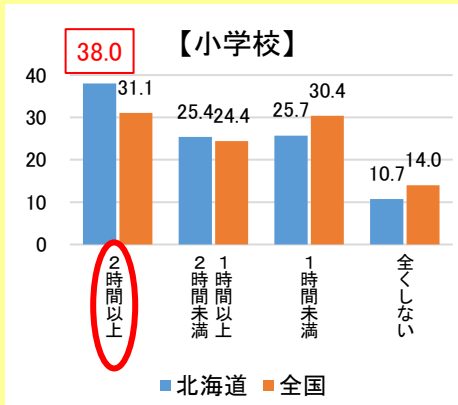
また、1日に2時間以上、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする子どもの割合も、全国よりも高い傾向にあります。

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 15.5 ポイント、中学校で 17 ポイントの差がありました。

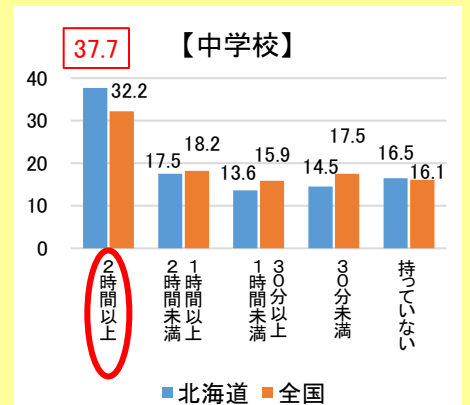
また、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と平均正答率の関係も同様の傾向が見られました。

家での会話や学習時間、減っていませんか？時間の使い方について親子で話し合うことが大切です。

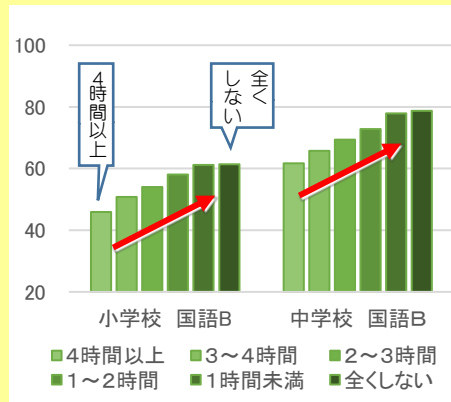
〈図1〉普段（月～金）1日にテレビゲームをする時間



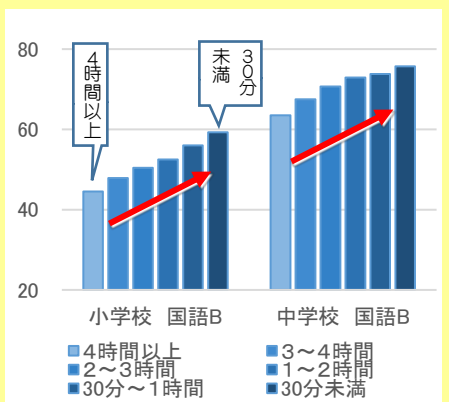
〈図2〉普段（月～金）1日に携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間



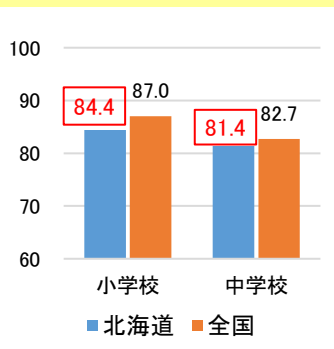
〈図3〉テレビゲームをする時間と平均正答率の関係【北海道】



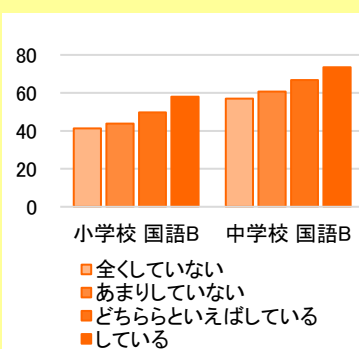
〈図4〉携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする時間と平均正答率の関係【北海道】



〈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】



まずは毎日「食べる」習慣から

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。まずは、朝ごはんを「食べる」習慣を身に付けることが大切です。





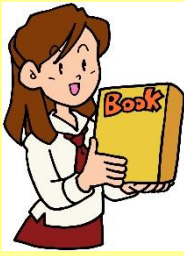
子どもの頃からの読書習慣を



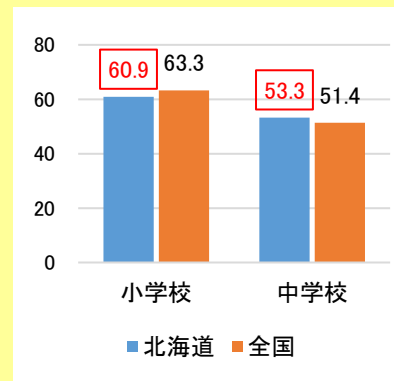
図7のとおり、普段（月～金）1日当たり10分以上読書をする子どもの割合は、小学校で60.9%、中学校で53.3%となっており、中学校は全国よりも高い傾向にあります。

図8のとおり、読書が好きな子どもほど平均正答率が高い傾向にあります。

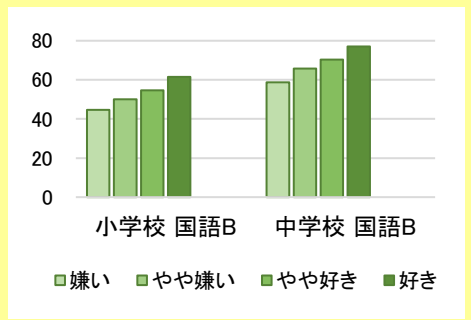
家庭において、様々なジャンルの本を読んで読書の幅を広げたり、読書の質を高めたりすることが大切です。



＜図7＞1日10分以上読書をする子どもの割合



＜図8＞読書が好きな子どもと平均正答率の関係【北海道】



各家庭や子どもの成長にあわせた ルールづくりが大切です

人は朝の光とともに目覚め、夜に体と脳を休めるというリズムをもっています。ところが現代は、夜中でも明るくだけでなく、テレビやスマホなどから発せられる強い光の影響もあり、生活リズムが乱れやすい状況にあると言えます。

子どもの規則正しい生活習慣定着のために、各家庭で、「早寝早起き朝ごはん」や時間の使い方などについて話し合い、子どもの成長にあわせたルールづくりをすることが大切です。

家庭でつくるルールづくりの参考に！

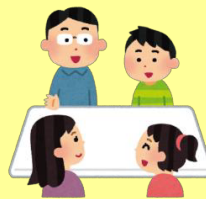
「早寝早起き朝ごはん」
についてはコチラ↓



保護者向け学習資料
についてはコチラ↑

【家庭でのルールづくりの視点】

- 心と身体の成長に必要な睡眠時間は確保できていますか。
 - 「すべきこと」と「したいこと」のバランスはとれていますか。
 - 寝る時間、起きる時間、朝ごはんを食べる時間は決まっていますか。
 - スマホやテレビゲームの使用時間や使用場所などは決まっていますか。
- ※ 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、保護者と子どもが納得のいく内容となるまで話し合い、保護者が責任をもって管理することが大切です。

親子で一緒に考える

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 小学生用 4～6年生用

姓 名 _____ 番 氏 名 _____

項目	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	保護者から一言
1日の睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
起床時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
1日の読書時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
朝ごはん	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
お手洗い	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
1日のめばり	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	

生活リズムチェックシート 小学生用 4～6年生用

1日の睡眠時間

起床時間

1日の読書時間

テレビ・ゲームの時間

朝ごはん

お手洗い

1日のめばり

「生活リズムチェックシート」には「生活全体編」「家庭学習編」「読書習慣編」「運動習慣編」「親子編」の5種類があり、発達段階に応じて「低学年用」「高学年用」「中学生用」に分かれています。

原版のまま使用することはもちろん、家庭や子どもの実態に合わせて項目を追加するなど、加工して使用することが可能です。親子でコミュニケーションを図りながら各家庭独自の「生活リズムチェックシート」を作成し、目標達成に向けて取り組んでみませんか。

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

