

Notice
2019.3

教育委員会だより

by 教育委員会 学校教育課 ☎ 099-482-5957

子どもたちの学ぶ力を伸ばすためには、家庭での学習もとても重要です。そこで、教育委員会で作成した「家庭学習のすすめ」から、子どもたちを伸ばす家庭学習の3つのポイントについてお知らせします。今月は「Point 3 望ましい生活習慣を身につけさせよう！」です。

Point3 望ましい生活習慣を身につけさせよう！

習慣は第2の天性。身につくまで粘り強く取り組みましょう。

望ましい生活習慣は、日々の生活体験の中で身につきます。本人の努力や頑張りを認め、励ましながらい身につけさせていきましょう。また、叱るべきところはためらうことなく叱るなど、優しさと厳しさをもって育てましょう。子どもとの関わり方に不安を感じたら、遠慮せず学校にご相談ください。

習慣① 生活の基本中の基本『早寝・早起き・朝ご飯』

早寝



「寝る子は育つ」といいますが、実際、成長ホルモンは夜10時から朝4時までの睡眠の中で分泌されるといわれています。また、適度な睡眠時間をとっている子どもほど学力が高いという結果も出ています。健康・学習のためにも小学3年生までは夜9時、小学6年生までは夜10時、中学生は11時までには就寝させましょう。「早起きは三文の徳」といわれ、昔から健康だけでなく、幸運も招くとされています。

早起き



余裕をもって家を出られる時刻に自分ひとりで起きる習慣を身につけさせましょう。
◎ 朝日を浴びると体内時計がリセットされ、身体リズムが整います。
◎ 朝、コップ1杯の水を飲むと、内臓が活性化し、食欲が増します。

朝ご飯



私たちの体は、私たちが食べた物でできています。食事ほど健康にとって大事なものはありません。主食、主菜、副菜のそろった朝食をとると、脳の活動に必要なエネルギーである糖分やほかの栄養を補給できます。そのことで、昼間の集中力が増し、学習にも良い影響を与えます。また、夜もスムーズに眠れるようになります。

習慣② メディア(スマホなど)コントロール『守ります！ 9時オフ』

スマホの長時間使用による生活習慣の乱れや新たないじめなどの問題が台頭するとともに、家族とふれあう機会や自宅で学習や読書をする時間が減少している状況にあります。子どもの心と身体を守るため、家庭での情報モラルの教育を行い、ルールやマナーを守らせましょう。

【時間】 1日1時間以上は使用させないことや夜9時以降は親がスマホを預かるなど、家庭でルールを決めて守らせましょう。

【場所】 自分の部屋に持ち込ませず、できるだけ家族のいる場所で使用するようさせましょう。

【使い方】 親の責任で、使用マナーやネットモラルなど、その使い方について確認をしましょう。また、フィルタリングをかけて、有害サイトから子どもを守りましょう。

教育の根本は家庭教育 『育てたように子は育つ』

国が定めている「教育基本法」の中で、家庭教育に関する保護者の基本が以下のように示されています。

(家庭教育) 第十条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身につけさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。