

家庭と学校で育てよう ぐんぐんのびる 3つの習慣



「確かな学力」を身に付けるために、日々の生活習慣を整えることが大切です。

朝ごはんを食べるなどの規則正しい生活習慣は、心と体の土台となり、学習や運動の習慣づくりにつながります。

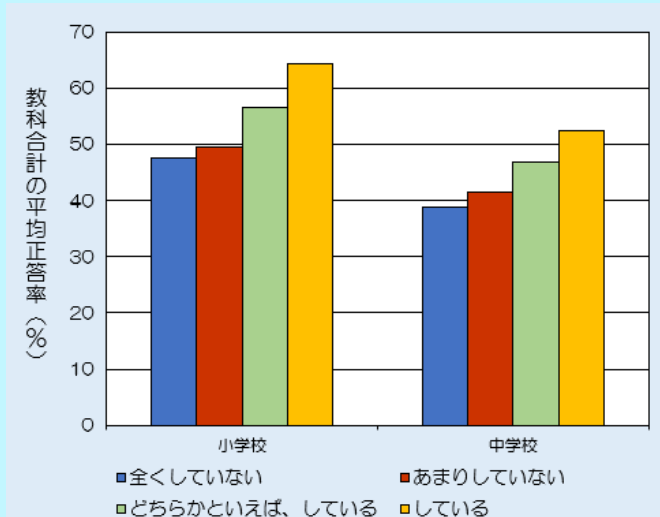
家庭と学校が連携し、こどもたちの成長を支えていきましょう。



見直そう！基本的な生活習慣

- ◆ 早寝、早起きをしましょう。
「家を出る1時間前には起きる」、
「睡眠時間は8時間程度とる」など、
規則正しい生活リズムを身に付けられるようにしましょう。
- ◆ 元気なあいさつをしましょう。
朝の「おはよう」や、人と出会ったときの「こんにちは」など、保護者の方からも積極的に声をかけ、あいさつの習慣を身に付けられるようにしましょう。
- ◆ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
脳・身体・心のエネルギーとなる朝食を必ず取ることができるようしましょう。
- ◆ 読書習慣を付けましょう。
読み聞かせや親子での会話を通して、読書への興味を高める環境づくりを大切にしましょう。また、公立図書館等を活用し、本と出会うきっかけをつくりましょう。

朝食を食べる習慣と正答率
令和7年度「全国学力・学習状況調査」の結果より



朝食を食べる習慣が定着しているこどもは、正答率が高い傾向が見られます。

発達段階別に、おすすめの
本が紹介されています。



5-Daysこども図書館
(広島市こども図書館)
「おすすめの本」

めざせ！学びの「てっじん」

◆ 家庭学習の時間をつくりましょう。

テレビやゲーム、携帯電話等の時間は約束を決めて、家庭学習の時間を確保しましょう。

【学習時間のめやす①】

小学校 低学年：20～30分程度
 中学年：40～50分程度
 高学年：60分程度
 中学校 1学年：1時間30分程度
 2学年：1時間30分～2時間程度
 3学年：2時間～3時間程度+α

【学習時間のめやす②】

(10～15分)×学年程度
 お子さんの状況に応じて時間を決めることが大切です。

◆ 学習しやすい環境をつくりましょう。

テレビを消す、机の上を整えるなど、学習環境を整えるように促しましょう。

◆ 小さな変化を認めてほめましょう。

家の人に言われなくても宿題を始めるようになった、文字が丁寧になったなど、お子さんの小さな変化を見逃さず、ほめましょう。

文部科学省の「たのしくまなび隊」では、家庭で使える無料のデジタル教材や動画を紹介しています。ぜひ、日々の学習にご活用ください。



体を動かそう！

◆ 適度な運動をしましょう。

毎日体を動かすことは、意欲や気力を高め、心の成長にもつながります。無理のない範囲で運動を続けましょう。目安は、1日60分程度です。近年は、画面を見る時間（スクリーンタイム※1）の増加により、運動時間が減少しています。画面を見る時間を意識して減らし、親子で一緒に体を動かしてみませんか。

※1 テレビ視聴やゲーム、スマートフォンを利用する時間



どのような運動があるのかな？



日本スポーツ協会



スポーツ庁

「アクティブチャイルドプログラム」「子供の運動あそび応援サイト」

掲載しているサイトには、家庭で取り組める運動遊びやスポーツの紹介があります。

