

川越町の子どもたちの学力向上に向けて

～全国学力・学習状況調査の結果報告～ その2

令和5年 9月
川越町教育委員会

家庭・地域へのお願い

(1) 基本的生活習慣を定着させる

夜の就寝時刻が乱れてくる原因の一つにテレビやスマートフォンの視聴時間が考えられます。家庭内のルールを子どもたちと一緒に会話をしながら作っていただきたいと思います。また、作っていただいたルールが守られているかどうかを見届けてください。夜の就寝時刻が乱れてしまうと朝の起床時刻にも影響し、すっきりとした目覚めができなくなってしまいます。また、そのため朝食をしっかりと食べずに登校してしまうこととなります。朝食は午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもととなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活が送れるようにしていきましょう。

生活リズムに大切な睡眠

人の成長に大切なホルモンの分泌には、生活リズムが関係します。特に大切なのが、早寝早起きと十分な睡眠時間。

小学生なら1日9時間の睡眠を！
夜10時には熟睡できていること。

睡眠不足や不規則な生活リズムが
長く続くとイライラ、だるい、集中できない



目が朝の光を感じるとセロトニン(脳内物質)が分泌され、脳と体を目覚めさせ、こころのバランスを整えます。昼間に体を動かしてセロトニンが多く分泌されると、夜にはメラトニン(脳内物質)がたっぷり分泌され、ぐっすりとお寝ることができます。

朝ごはんは大切なエネルギー！

朝起きたときは体も脳もエネルギーが不足した状態です。よく噛んで食べることで体と脳がめざまめます。

家族と一緒に食べると、話も弾み、
一日の活動のエネルギーに！



ホップ！
(主食)



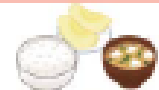
ごはんにもふりがけや
つくだにものをせて

ステップ！
(主食+1品)



プラスする1品の例
みぞれ汁、納豆、味噌など

ジャンプ！
(主食+2品)



プラスするもう1品の例
くわいのヨーグルトなど

脳のエネルギーはブドウ糖！
(ご飯やパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素)

(引用元：三重県健康福祉部子ども・家庭局少子化対策課発行「みえ家庭教育応援リーフレット」より)

(2) 家庭学習の習慣を定着させる・・・見守る、声をかける

子どものノートや学習したプリント等にできるだけ目を通し、「見守り・声かけ」をしていただくようお願いします。家庭学習を継続させるためには、声をかける、頑張りの過程をほめる、励ますことです。子どものやる気を引き出すことも保護者の役割です。

【家庭学習を習慣化するポイント】

《児童・生徒》

- ・毎日、決まった時間に決まった場所で勉強する。
- ・テレビ・スマートフォン等の電源を切って、集中して勉強する。
- ・机の上をかたづけてから勉強する。

《保護者》

- ・テレビやゲームを楽しむ時間や、スマートフォンを使用する時間、方法などについて、各家庭でルールをつくる。
例) 毎週水曜日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」にする。
夜の10時以降は、携帯電話やスマートフォンを使わない。 など
- ・カレンダーに「○」を付けるなど、学習の記録を記すようにし、子どもたちの頑張りを「見える化」し、ほめる。

(3) ほめる・認める・・・自己肯定感・自己有用感を高める

今回の児童生徒質問紙の結果からも、「15%から24%程度の児童生徒が、自分には良い所があると感じられない」という状況がみられました。子ども達は個々によって得意なことや苦手なことは様々です。「家族で決めた約束が守れた」「苦手なことにも挑戦した」など、子どもが何かを継続して行ったときや、前向きに挑戦した、以前よりも進歩や成長が見えたときには、その機会を見逃さず、きちんとほめましょう。成功や失敗、順位や点数等だけに注目するのではなく、過程を大切に、子どもの意思で行動したことを評価することが大切です。

【子どものほめ方のポイント】

- 他の子（友だちやきょうだい）と比べてほめない
- よかったことを具体的にほめる
- 結果（順位や点数等）に注目せず、努力したことをほめる
- その場ですぐほめる

(4) 家庭で読書をする時間を増やす・・・親子で読み聞かせや読書をする機会を大切にする

読書活動は、使う言葉の幅が広がり表現力が向上し、より豊かな会話につながります。いろいろな考え方に接したり、想像力を膨らませたりすることにより、共感力や発想力が生まれます。「語彙（ごい）の量と質」の違いが学力差に大きく影響しているとの指摘があります。まずは、おうちの方からの読み聞かせや、テレビの時間を読書の時間に変えることから始めましょう。また、おうちの方が読まれた本やお気に入りの本を子どもに紹介し、本に対する興味を持たせるようにしていきます。

(5) 子どもたちの『豊かな心』の育成に向けて、五つの「SHOW」で子どもと関わりましょう。

五つの「SHOW」は子どもに接する時の心得ですが、同時により良い生き方のモデルを子どもに見せることにもなります。五つの「SHOW」を心掛けた関りを通して、保護者も子どもも「非認知能力」を高めながら『豊かな心』を培いましょう。

SHOW1：コミュニケーション能力を高めましょう

コミュニケーション能力は、自主性・表現力・理解力・共感力・協調性などにつながります。そこで、ご家庭でも豊かな会話によるコミュニケーションを心がけましょう。

SHOW2：待ちましょう

子ども自身で考える力を育てるためにも、できる限り自分で考えて行動できるように待ってあげてください。子どもの意欲、自主性、自立性などにつながります。

SHOW3：疑問をもつように誘いましょう

普段の生活の中で「どうして〇〇は□□なのかな？」「なぜ、△△なのかわかる？」と問いかけることも興味・関心を育てることにつながります。また、子どもの疑問には、ていねいに根気強くつきあいましょう。

SHOW4：思いやりにつながるように、家庭内のルールづくりをしましょう。

家庭内のルールづくりは、子どもの自制心・誠実さ・忍耐強さにつながることはもちろんですが、思いやりや共感力を育みます。

SHOW5：感情に任せた暴言は、やめましょう。

状況により、どうしても叱らなければならない場合もありますが、とっさに言い返したりするようなことは絶対にやめてください。その時は「6秒以上の間深呼吸」などのアンガーマネジメント、すなわち怒りをコントロールし、子どもが「なぜ、叱られたのか」を納得できるような叱り方をしましょう。

みえの学力向上県民運動

学校・家庭・地域の教育力を高めよう！

みえの学力向上

検索

