

家庭学習 通信1号

夏休み期間中に全3回にわたり、家庭学習に関する情報をお届けします。長い夏休みは、生活習慣や学習習慣を見直し、より良いものにしていく絶好の機会です。ぜひこの機会に、ご家庭での学びについて一緒に考えてみませんか。

● なぜ家庭学習が大切なのでしょう

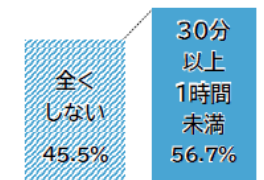
令和7年度全国学力・学習状況調査の結果からは、

「家庭学習に取り組んでいることもほど、国語や算数・数学の

正答率が高い傾向がある」ことが分かっています。

本市においても同ような傾向が見られます。

「学校の授業以外にどれぐらい勉強をしているか」と算数の平均正答率の比較



R7 全国学力・学習状況調査 小6

家庭で学習する力を育てるためには、まず規則正しい生活習慣や学習習慣を身につけることが大切です。また、自分で考え、

自分で行動をコントロールする力を育てることも重要です。

● 生活習慣や学習習慣について、家族で話し合ってみましょう

「早寝・早起きを心がけましょう」

健康的な生活の基本は睡眠です。質のよい睡眠は、心と体の成長を支え、学習にもよい影響を与えます。早寝・早起きの習慣

をつけるためには、「宿題をする時間を決める」など、家庭での過ごし方を工夫することが大切です。子どもたちが無理なく続けられる

よう、家族みんなで生活リズムについて話し合ってみましょう。

「毎日朝ごはんを食べましょう」

本市では、約82%の小学生、約76%の中学生が毎日朝ごはんを食べています（令和7年度全国学力・学習状況調査より）。

朝ごはんをしっかり食べることで体が自覚め、1日の生活リズムが整います。また、朝に光を浴びて朝食をとることで、夜には自然な

眠りにつきやすくなるといわれています。早寝・早起きとあわせて、ゆとりのある朝時間を過ごしてみませんか。

「テレビやゲームの時間を決めましょう」

テレビやゲームを楽しむ時間を自分で決め、その約束を守ることは、自分をコントロールする力を育てることにつながります。こどもと

保護者が一緒に話し合い、無理のないルールを決めることが大切です。学習時間や睡眠時間をしっかり確保しながら、上手にメ

ディアと付き合っていきましょう。

今回は、「家庭学習にはどのような方法があるのか」をテーマに、家庭で取り組める学習のヒントをご紹介します。どうぞお楽しみに。

(参考)

「家での7つのやくそく」 <https://share.google/gWLjLOdowAr9AwDmQ>