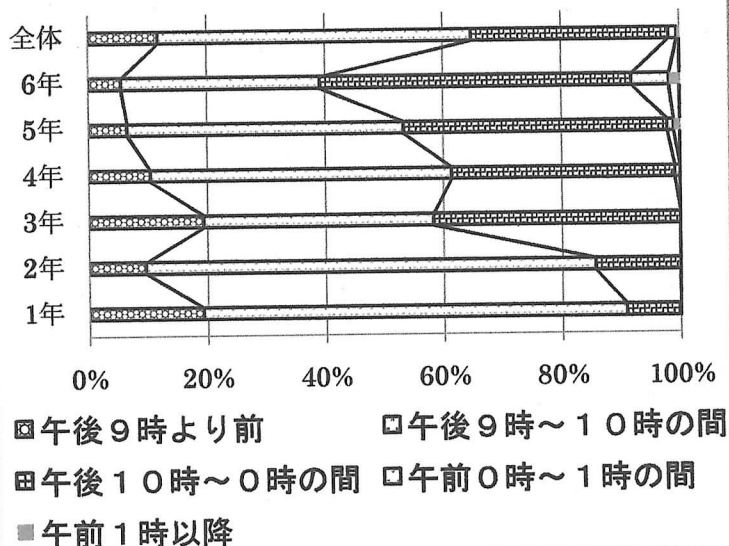


Q3 平日の就寝時間



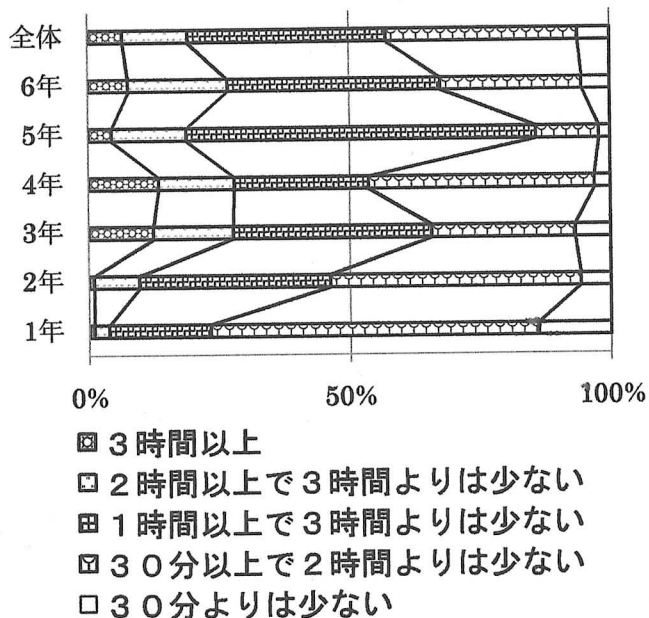
「平日の就寝時間」については、64.8%の児童が午後10時までに就寝しています。昨年度の45%から大幅に改善されましたが、10時以降に就寝する児童は学年が上がるにつれ増加しています。低学年にも1割程度いることがわかります。低学年は10時間程度の睡眠、高学年は8～9時間の睡眠が必要だといわれています。また、体内時計を正常に保つには、朝起きて光を浴びることが大切であるといわれています。夜遅くまで明るい電灯の下で起きていると、生理的リズムを崩すひきがねとなりうることも指摘されています。低学年は9時までに、高学年は10時までには寝かせるようにしましょう。

平日の家庭学習の時間について見てみると、

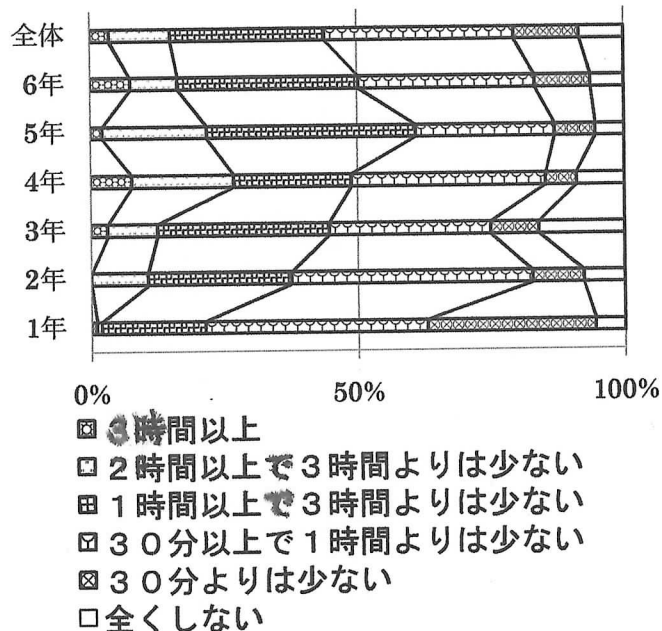
84.8%の児童が1時間以上家庭学習に取り組んでいることがわかります。昨年度の調査によると、40分以上と回答した児童は50%だったので、家庭学習に取り組む時間がかなり増加したといえます。

一方、休日の家庭学習の時間は43.9%の児童が1時間以上の学習にとりこんでいます。「30分未満・全くやらない」児童は、20.6%。平日の開放感からか家庭学習に取り組む時間も減っていることがわかります。平日にできないことにチャレンジすることも大切ですが、休日に学習を全くしないということは、習慣化を図る上で大変マイナスになります。

Q4 平日の家庭学習の時間



Q5 休日の家庭学習の時間



ぜひ、これからもそれぞれの学年に応じた家庭学習を「決まった時刻に」「決まった場所で」「決まった時間」に継続して取り組んで欲しいと思います。（継続は力なり）

「やらされている家庭学習」から「自分のためにやる家庭学習」になると、学力の向上につながります。

子どもたちに家庭学習の習慣や「早寝・早起き・朝のご飯」の習慣がしっかり身につくように、家庭と学校で協力して取り組んでいきましょう。

