

しっかり学ぶための 学習へのかまえづくり

早寝 早起き 朝ご飯

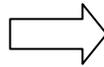
- ・ 8：30からの学習にバッチリ取り組むために、少なくとも2時間前には起床し、体と脳（頭）をすっきり目覚めさせましょう

就寝・起床時間のめやす

1・2・3年生 遅くとも 9時にはふとんに入って、6時半起床
4年生以上 遅くとも10時にはふとんに入って、6時半起床

- ・ 朝ご飯をしっかり食べると 体がしっかり目覚めます
脳に栄養が送られ、しっかり学習ができます

荒幡小の朝ご飯摂取率
「毎朝必ず朝ご飯を食べる」約91%
(3つの達成目標の検証結果より)



朝食をほとんど食べない子の割合
目標値 1%以下
(ゆとりとチャンスの埼玉プラン)

規則正しい生活

- ・ テレビを見る時間、ゲームをする時間を決めましょう
- ・ 学習、入浴などを毎日決まった時間にできると生活にリズムができます

学習準備

- ・ 3年生までは、保護者の方も一緒に翌日の持ち物の確認を行いましょう
- ・ 4年生からは、徐々に子どもたちに任せるようにしますが、連絡帳のチェックは大切です（たとえ高学年でも、忘れ物が多い場合は一緒に準備をお願いします）

家庭学習

- ・ 一般的には、学年×10分がめやすの家庭学習時間です。
- ・ 学校では必ず宿題を出します
- ・ 低学年では必ず宿題を見てください
「落ち着いて取り組んでいるか」「字がていねいに書けているか」「答は合っているか」
- ・ 高学年では宿題以外にも、その日に学習したことの復習をしましょう。
「授業のノートを見直す」「別のノートに整理しなおす」「ドリルや問題集などで確かめる」

読書

- ・ 読書は心の栄養です。たくさん読書をして、豊かな心を育みましょう
- ・ 読書量は学力とも密接に関係しています
- ・ たまにはテレビを消して、家族で「読書タイム」はいかがでしょう

