

# 「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」 キャンペーン



～大切なのは 家族で **元気**・**学び**・**会話**～

子どもの生活習慣は、家庭や社会の影響を受けやすく、また、生活習慣の乱れが、学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つであると指摘されています。

そこで、さいたま市教育委員会では「大切なのは 家族で 元気・学び・会話」をキャッチフレーズに、6つの取組の中から3つを重点とし、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施しています。



## 家庭での「元気」づくりのために

重点

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう



### ◆早寝・早起きで生活のリズムをつくりましょう。

朝日を浴びることによって、体内時計がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

### ◆毎日、朝ごはんを食べましょう。

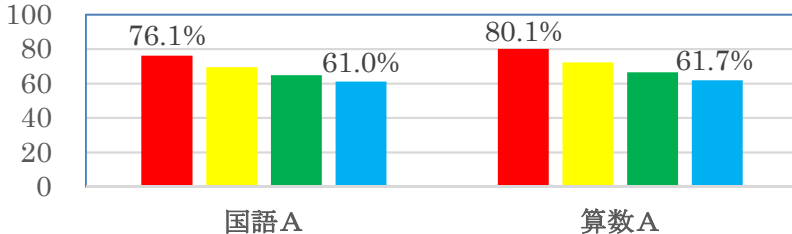
朝ごはんは、様々な栄養素を補給し、午前中から活動するためのエネルギーになります。また、毎日、朝ごはんを食べる子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります。

夜 は \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に寝ます。

朝 は \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に起きます。

朝食を \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に食べます。

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



- 毎日食べている
- どちらかといえば、食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

※文部科学省  
「平成29年度全国学力・学習状況調査」より  
(Aは主として「知識」に関する問題)

重点

ゲーム・テレビ・ネット等の時間を決めましょう

### ◆寝る前は使用を控えましょう。

ゲーム・テレビ・ネット等の画面からの光によって、眠りやすい状態にしてくれるメラトニンが、うまく分泌されにくくなってしまいます。

1日に、ゲーム・テレビ・ネット等をする

時間は \_\_\_\_\_ 分以内です。

さいたま市教育委員会では、毎月23日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」としています。

さいたま市教育委員会では、スマートフォンを安全に利用するための学習サイトを作成しています。

情報モラル学習サイト「ス学ビ」へのアクセス方法

さいたま すまなび 検索

頭に「さいたま」 ひらがなで「すまなび」

QRコードで  
アクセス





## 家庭での「学び」づくりのために

重点

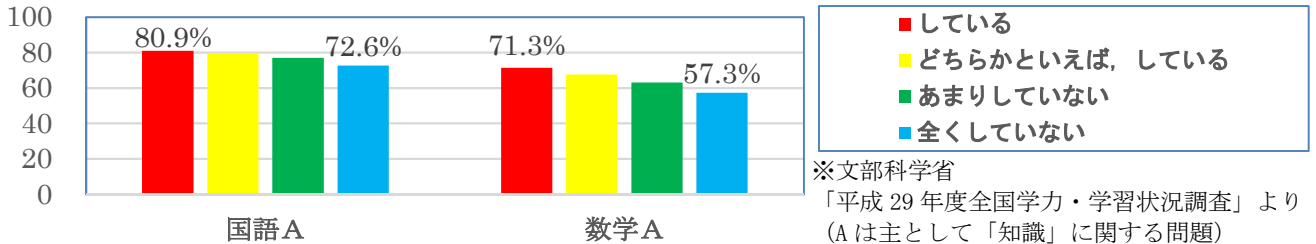
### 家庭学習（宿題など）の時間をつくりましょう



◆毎日、家庭学習を決まった時間にしましょう。  
 学校で学習したことを家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。  
 また、家で計画を立てて勉強する子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります。

毎日、家庭学習を\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分から  
 \_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分までします。

家で計画を立てて勉強している時間と学力調査の平均正答率と関係（中学3年生）



さいたま市教育委員会では、家庭で御活用いただけるワークシート等を作成しています。

■基礎学力定着プログラム

さいたま市 Web サイト (<http://www.city.saitama.jp/>) ⇒ 「情報を探す」  
 ⇒ 「サイト内を検索する」 ⇒ 基礎学力定着プログラム で検索してください。

■課題克服応援シート <http://www.saitama-city.ed.jp/ouen/ouen.html> (パスワード:m@navi-ouen)

### 読書に親しむ機会をつくりましょう

親子で読書をしたり、休日に家族で図書館へ出かけたりして、読書の習慣を育みましょう。



## 家庭での「会話」づくりのために

### あいさつ・会話を大切にしましょう

「おはよう。朝ごはんを食べよう」「おやすみ。今日も決めた時間に寝て、えらいね」  
 など、あいさつや声掛けなどの家庭内のコミュニケーションが大切です。

### イベント・ボランティアへ参加しましょう

親子で催し等に参加すると話題が共有でき、家庭でのコミュニケーションづくりにも役立ちます。

さいたま市教育委員会では、『自分発見！』チャレンジさいたまを実施し、親子で参加できる催しを多く紹介しています。

さいたま市 Web サイト (<http://www.city.saitama.jp/>) ⇒ 「情報を探す」  
 ⇒ 「サイト内を検索する」 ⇒ チャレンジさいたま で検索してください。

【担当】さいたま市教育委員会生涯学習部生涯学習振興課家庭地域連携係

電話：048-829-1703 FAX：048-829-1990

E-Mail：shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

このリーフレットは102,000部作成し、1部あたりの印刷経費は約3円です。



さいたま市