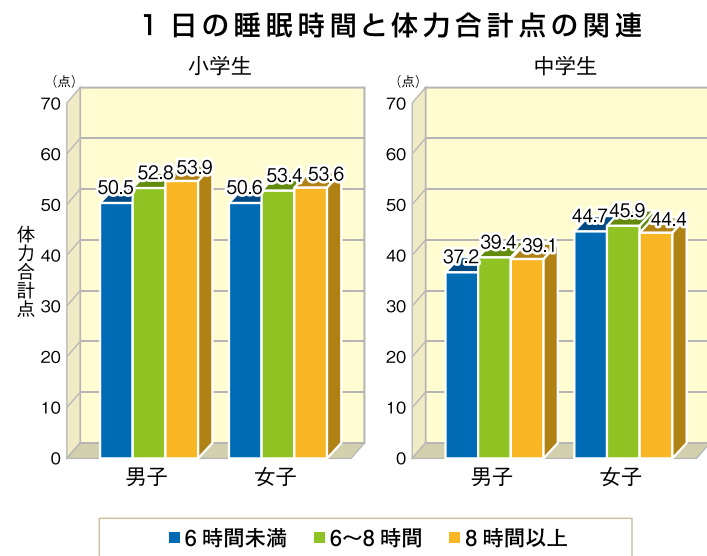
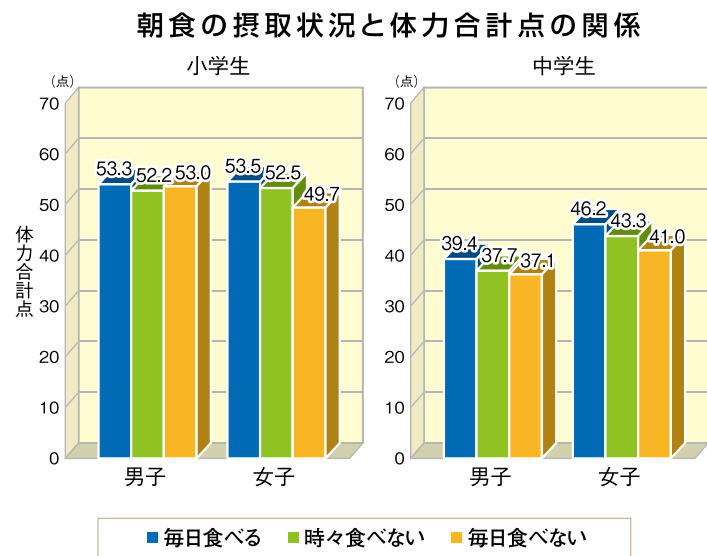


体力向上には「早ね早おき朝ごはん」プラス「運動」が大切です！

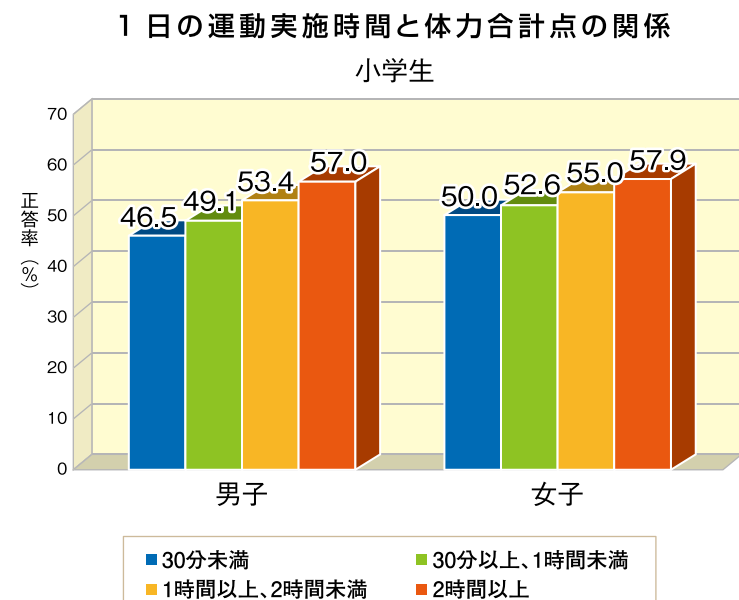
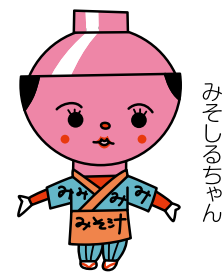
～規則正しい生活と適度な運動をする子どもの方が、体力合計点が高い傾向にあります～



朝食を毎日食べ、適切な睡眠時間をとる子どもは、体力合計点が高い傾向にあります。休み時間や放課後に外遊びや運動をすることで、食欲もでて、夜もぐっすり眠れます。

丈夫な体をつくり、毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと適度な運動が大切です。

休日には親子で戸外に出て、運動することを心がけましょう。



H21年度全国学力・運動能力、運動学習調査結果

*体力合格点とは、実施調査の各テスト項目の成績を1点から10点の10段階で得点化し、合計したものです。

家庭で取り組みましょう

- * 朝ごはんは必ずしっかり食べましょう。
- * 1日に小学生は8時間程度、中学生は6時間から8時間の適切な睡眠時間を取りましょう。
- * 外遊びなどで毎日元気に体を動かし、休日には親子と一緒に運動するようにしましょう。

9月・11月・1月は『こうち家族強調月間』です！

～家族みんなで毎日の生活をふりかえてみましょう～

高知県教育委員会では、高知県小中学校PTA連合会と一緒に、「家族のふれあいと子どもの生活リズム向上」のために、9月・11月・1月を『こうち家族強調月間』として取り組んでいます。テレビを消して、話をしたり、一緒に本を読んだり、学習したりして、家族のコミュニケーションの時間を増やしましょう。

生活リズムチェックカード

子どもたちの生活時間をチェックカードに記録してふりかえてみましょう。学習やテレビ視聴など一日の時間の使い方を考え、毎日を規則正しい生活リズムで過ごせるよう家族みんなで取り組みましょう。

提出者のうち、目標に達した児童・生徒には「生活リズム名人認定書」を、目標に達しなかった人にも「生活リズムがんばり賞」を贈っています。平成21年度は7,056人(32%)が「生活リズム名人」に輝きました。

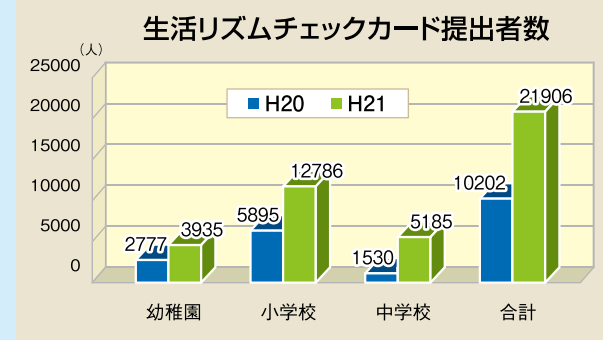
平成21年度の生活リズムチェックカードの提出者は3回の合計で21,906人(幼稚園・保育所:3,935人、小学校:12,786人、中学校:5,185人)の提出があり、小学校の74%、中学校の46%が取り組みました。



生活リズム認定証



生活リズムがんばり賞



一早ね早おき朝ごはん運動を推進します！

高知県保幼小中校PTA連合体連絡協議会

<お問い合わせ先> 高知県教育委員会事務局生涯学習課

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52 TEL 088-821-4745 FAX 088-821-4505

E-mail:310401@ken.pref.kochi.lg.jp http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/

平成22年度版



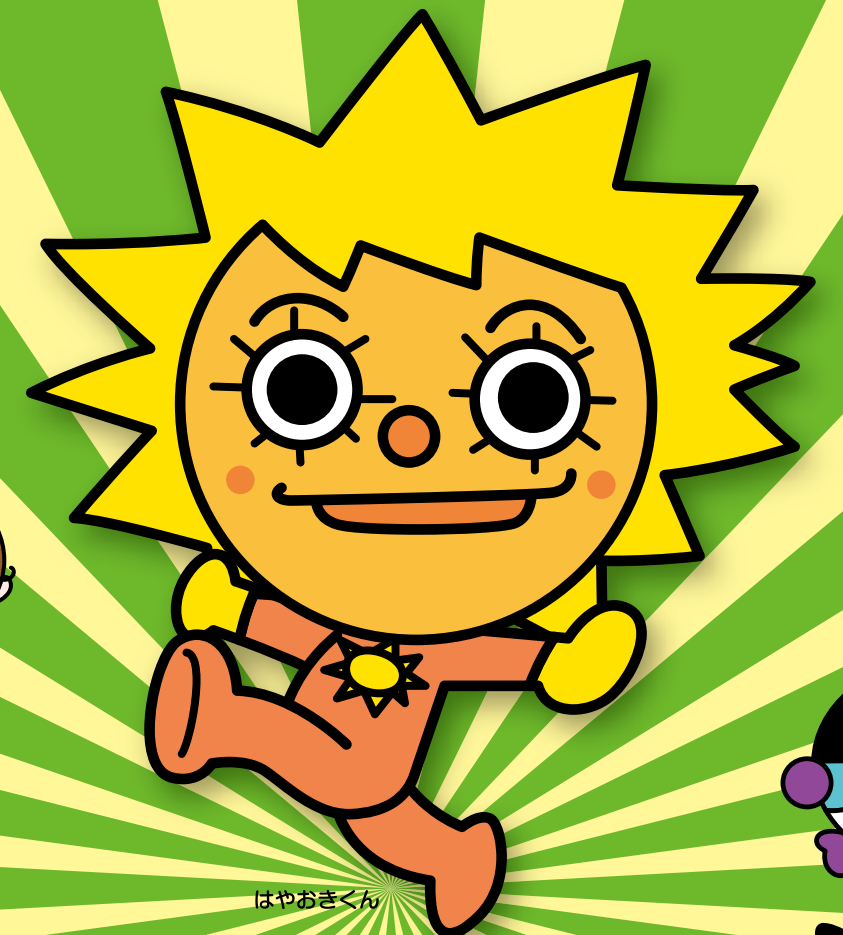
あさごはんまん



みそしるちゃん

高知の子どもたちの未来のために

自ら学ぶ力は生活リズムの向上から



はやねちゃん



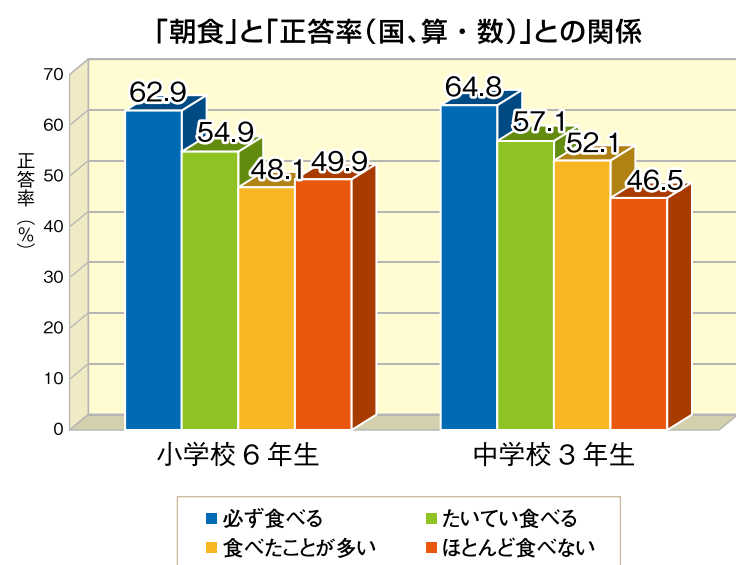
よふかしおに

高知県教育委員会・高知県小中学校PTA連合会

©やなせたかし

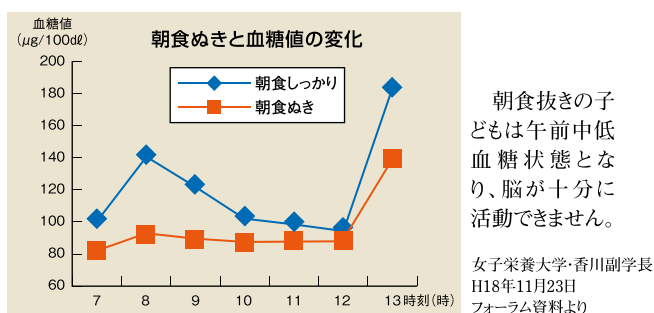
まずは「早ね早おき朝ごはん」が基本です!

～規則正しい生活をする子どもの方が学力が高い傾向にあります～



H21年度全国学力・学習状況調査結果(高知県)

朝ごはんは体や脳のエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増し、午前中から元気に過ごすことができます。

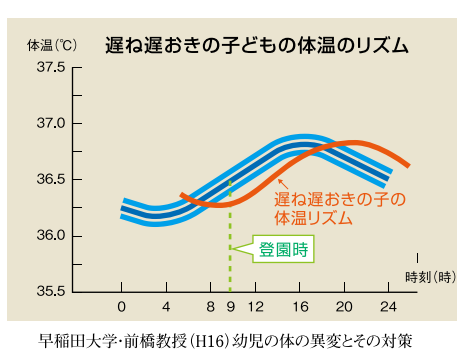


朝食抜きの子どもは午前中低血糖状態となり、脳が十分に活動できません。
女子栄養大学・香川副学長
H18年11月23日
フォーラム資料より

十分な睡眠時間も必要です。朝ねぼう夜ふかしの子どもたちには学力低下やイライラなどの傾向があります。

規則正しい生活リズムがやる気や学力・体力の向上につながります。

遅ね遅おきの子どもは体温リズムが4時間ほど遅くずれこみ、午前中は体が十分に起きていない状態で過ごすことになりま。



早稲田大学・前橋教授(H16)幼児の体の異変とその対策

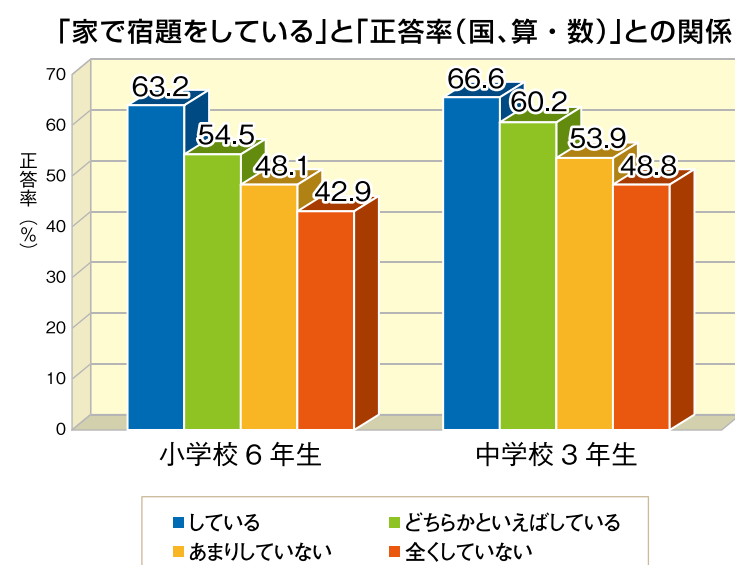


家庭で取り組みましょう

- * 朝ごはんは必ずしっかり食べましょう。
- * 毎日決まった時刻に起きましょう。
- * 遅くとも小学生の低学年は9時、高学年は10時、中学生は11時までには寝ましょう。

「自ら学ぶ力」は家庭学習から始まります!

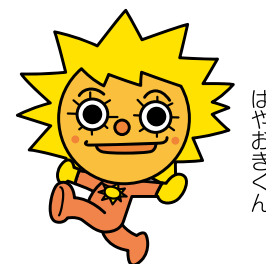
～「宿題をする」「ゲームをする時間が短い」子どもの方が、学力が高い傾向にあります～



H21年度全国学力・学習状況調査結果(高知県)

基礎学力の定着には、少しずつでも時間を決めて、家庭学習に毎日取り組むことが大切です。

テレビをみる時間やゲームをする時間を決めて家族みんなで家庭学習に取り組める環境をつくっていきましょう。



小学5年算数シート No.26

百分率とグラフ(2)

組名: _____ 番名: _____

月 _____ 日 _____ 正答数 _____ / 10

① 次の小数で表した割合を百分率で、百分率で表した割合を小数で表しましょう。

(1) 0.73 → () %

(2) 59% → ()

② 次の表はかなえさんの学校の1ヶ月間に欠席した人の欠席の理由を調べたものです。

欠席の理由	かぜ	けが	その他	合計
人数(人)	120	105	75	300
割合(%)	①	②	③	④

(1) ①、②、③、④にあてはまる数を書きましょう。

(2) 帯グラフを完成させましょう。

③ コピー機のキーが石のようについています。[50%]のキーをおしてコピーすると、長さが1.5倍になります。

コピー率	200%	150%	120%
長さ(%)	①	②	③

(1) [80%]でコピーし、それをまた[60%]でコピーすると、長さははじめの何倍になりますか。

(2) [30%]で何回コピーすると、長さが4はじめの2倍より長くなりますか。

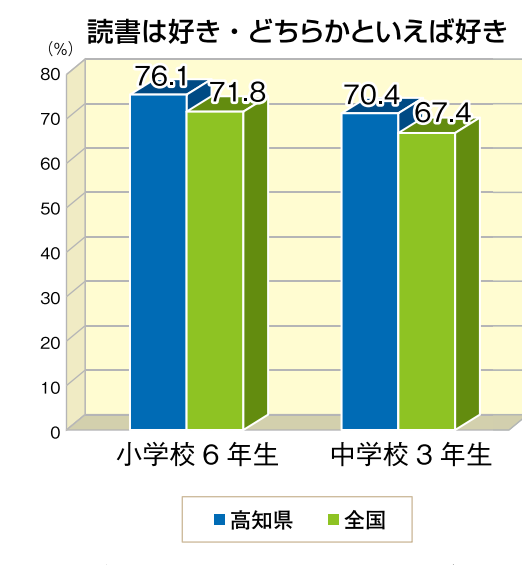
(3) 1.05倍の長さをつくるには、どのようにコピーすればよいですか。

家庭で取り組みましょう

- * テレビをみる時間やゲームをする時間など、家庭でルールを決めましょう。
- * 家族みんなで「ノーテレビ・タイム」にチャレンジしましょう。
- * 1日に小学生の低学年は30分、高学年は1時間、中学生は2時間は勉強しましょう。

読書は自分と向き合う最高の時間です!

～読書好きの子どもは考える力を身につけ、心の世界をひろげます～



H21年度全国学力・学習状況調査結果(高知県)

おやこくしよ
三原小1年 浜田 りえ

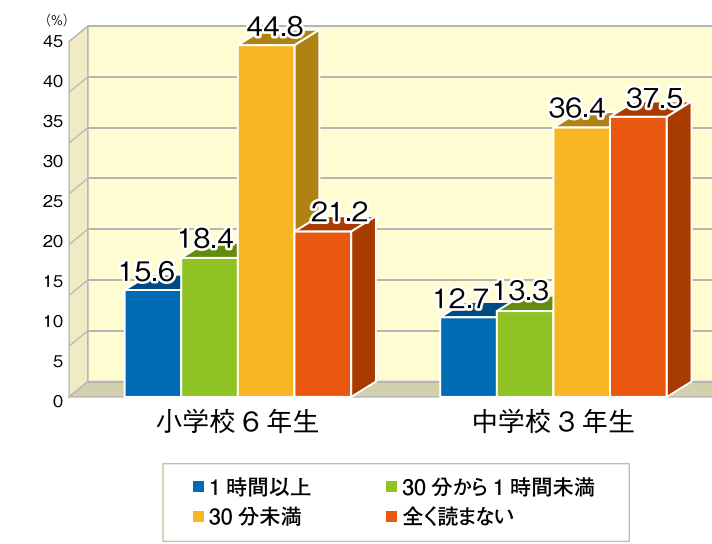
「おやこくしよを しようか。」
とおかあさんが いった。
本を もつてきて
おかあさんの よこに すわった。
「さすらいユーチャン」の本を よんだ。
「じょうずに なったね。」
と ほめてくれた。
つぎは おかあさんの ばん。
おかあさんも じょうずやった。
こんどは わたしが よんでいたら
おかあさんは いねむりを しまったら
おこそうと おもったけど
せつかくねてたから
そっと してやった。

高知県こども詩集「やまもも」第11集より(高知新聞社発行)

子どもは読書によって、自分の考えを広めたり、深めたりしながら、豊かな感性や思いやりの心を養います。

小さな頃から、読書をする習慣をつけるとともに、いろいろな分野の本を読んでもみましょう。

家や図書館で普段(月～金曜日)、1日にどれくらいの時間、読書を読みますか



H21年度全国学力・学習状況調査結果(高知県)

2010「国民読書年」

読書への関心を高めるために、図書館やさまざまな場所で、国民読書年に関連する行事や、取り組みがおこなわれます。

子ども読書の日 4月23日
子ども読書週間 4月23日～5月12日
秋の読書週間 10月27日～11月9日

家庭で取り組みましょう

- * 週に一度は家族みんなで読書をする時間を持ちましょう。
- * 時には、本を読んでの感想など親子で話し合ってみましょう。
- * 1カ月に小学生の低学年は6冊、高学年は4冊、中学生は2冊は読みましょう。