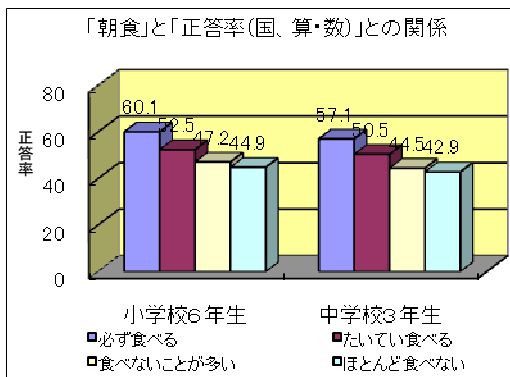


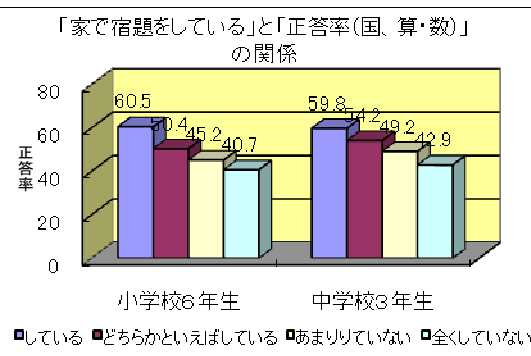
(6) 生活習慣に関する状況

<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>



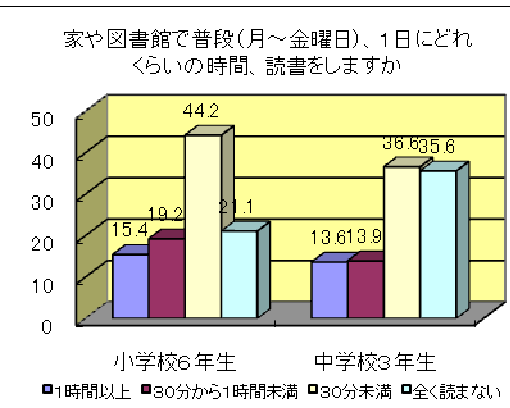
- *朝ごはんは必ずしっかり食べましょう。
- *毎日決まった時刻に起きましょう。
- *遅くとも小学生低学年は9時、高学年は10時、中学生は11時までには寝ましょう。

<「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>



- *テレビをみる時間やゲームをする時間など、家族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。
- *一日に小学校低学年は30分、高学年は1時間、中学生は2時間は勉強しましょう。

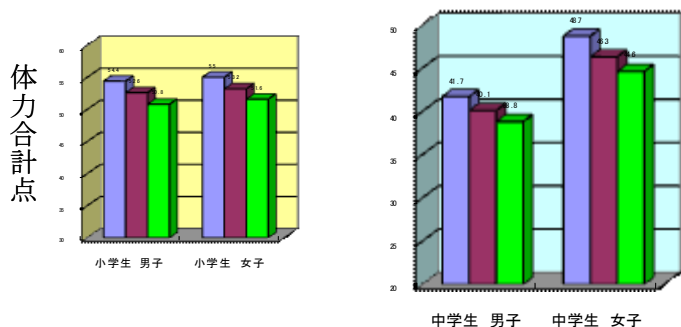
<読書好きの子どもは考える力を身につけ心の世界をひろげます>



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

<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>

朝食の摂取状況と体力合計点の関連



- *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時程度、中学生は6時から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、土日は親子で一緒に運動するようにしましょう。