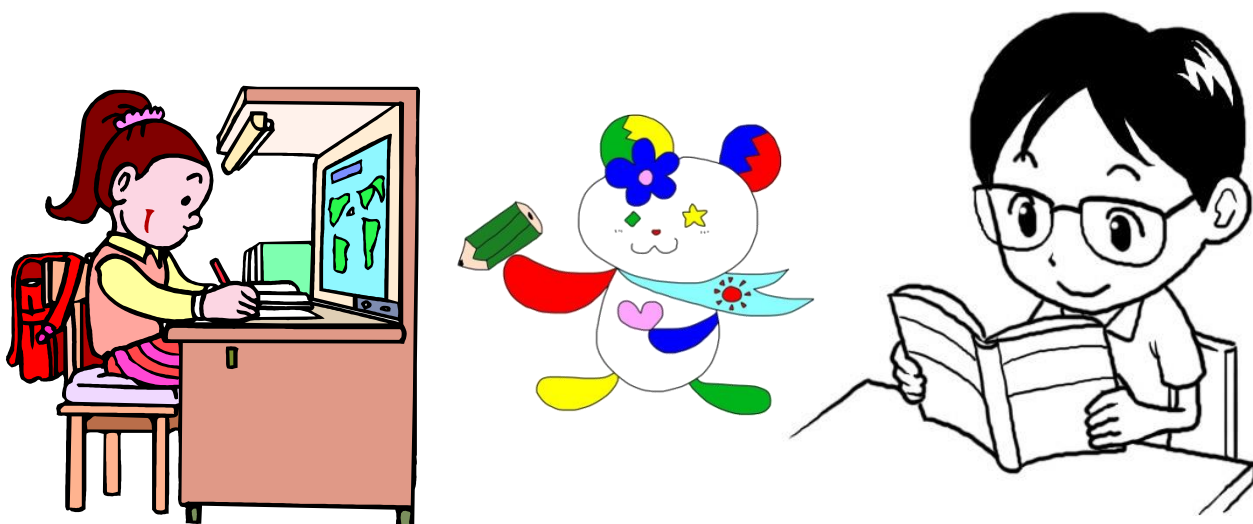




令和8年度 川口市立戸塚東小学校

家庭学習 の手引き



戸塚東小学校 学力向上推進委員会

ここでいう「家庭学習」とは、宿題などの勉強のことだけでなく、規則正しい生活を送ることや、体力の向上までをふくめた広い意味での「家庭での学習（生活）」を指しています。子供たちの健やかな成長のためには、学校と家庭が同じ方向を向いて、成長を支えていくことが重要です。そこで、学校と家庭の共通理解のためにこの「家庭学習の手引き」を作成しました。

家庭学習の目的

- 1 **学習したことの習熟や定着**・・・漢字・音読・計算など繰り返し習熟・定着が必要なことを確実に身に付ける。
- 2 **学習の習慣化**・・・音読・読書などを毎日続けて行い、学習する習慣を身につける。
- 3 **望ましい生活習慣**・・・早寝・早起き、食事、運動などの小学生にとって望ましい生活習慣を身に付ける。
- 4 **自立**・・・自分のために自ら進んで学習・生活しようとする姿勢を身につける。

宿題について



- 1 学校で出す宿題はその日のうちに必ず終わらせましょう。次の日の朝に慌ててやったり、学校に来てからやったりしないようにしましょう。
- 2 宿題が終わったら**自主学習**をしましょう。一日の家庭での学習時間の目安（勉強してほしい時間）は、**低学年は20～30分、中学年は30～40分、高学年は50分～1時間**です。

※算数の学習等で丸付けのお願いをすることがあります。

音読について

- 1 戸塚東小学校では、「音読」はほぼ**毎日の宿題**になります。（※週末などは「読書」）
- 2 音読を続けると、
 - ① 声に出して文章を読むことで、**正しく文を読む力**がつきます。
 - ② **良い発声の仕方**が自然に身につきます。
 - ③ 保護者の方がお子様の音読を聞くことで、**親子のコミュニケーション**にもなります。記入も含めて、ご協力をお願いいたします。



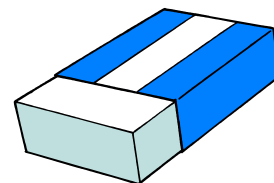
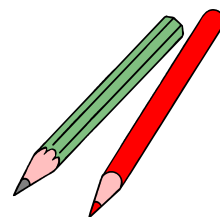
読書について

- 1 「読書」は週末などに宿題として出していますが、是非、自主的に読書する習慣を身に付けましょう。
- 2 読書の習慣を身につけることで、
 - ① 漢字・慣用句・ことわざ等、様々な言語力・語彙力・知識が自然に身に付きます。
 - ② 想像力が高まり、豊かな心が育まれます。
 - ③ 優れた作品の叙述を読むことで、文章を書く力も自然に身に付きます。
- 3 各学年で作成された「読書カード」があります。読んだ本は読書カードに記録しましょう。また、その学年で読んでほしい「お薦めの本」は、国語の教科書の巻末「本の世界を広げよう」にありますので、参考にしてください。



学習準備について

- 1 学習用具の準備は、学校で勉強したことを身に付けるために最低限必要な事項です。低学年や学習準備の習慣がまだ身に付いていないお子様の場合には、保護者の皆様の支援が必要です。また、全ての学習用具に名前を記入してください。
- 2 下敷き・・・下敷きがないと、字を書くのが苦手になったり、余計な力が入ったりします。必ず持たせるようにしてください。
 - 1～2年生→硬筆用の下敷き(無地)
 - 3年生以上→通常の下敷き(無地)または、硬筆用下敷き
- 3 鉛筆・・・小学生のうちは濃淡・太細の加減を覚えるためにも鉛筆で書く習慣が必要です。キャラクターのデザインや飾りなどがついていないシンプルなデザインをお願いします。シャープペンは不可です。
 - 1年生・・・よく削った6Bの鉛筆を5本以上(その後、4Bにしていきます。)
 - 2年生・・・よく削った4B～2Bの鉛筆を5本以上
 - 3年生・・・よく削った2B～Bの鉛筆を5本以上
 - 4年生以上・・・よく削った2B～Bの鉛筆を6本以上(戸塚東小ではHBは推奨しません。)
※授業時間数を目安に用意するとよい。
- 4 消しゴム・・・学習用の四角い無地の消しゴムをご用意ください。ねり消しゴム・造形消しゴムはよく消えない上に遊び道具になるので不可です。
- 5 筆箱・・・1～6年生・・・四角で、飾りの少ないものをご用意ください。
- 6 ノート・・・各学年で指示されたノートを使用します。(自由帳は可。)
- 7 その他・・・赤鉛筆・青鉛筆・ネームペン等はそれぞれの学年の指示に従ってください。定規・コンパス等もそれぞれの学年で指示をします。



生活習慣について

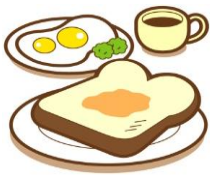
- 1 **睡眠時間**・・諸説ありますが、小学生に必要な睡眠時間は、
低学年で10時間以上、高学年で9時間以上と言
われています。



しかし、昨年度の戸塚東小学校の児童の睡眠時間の調査では、**この基準を満たしている児童は各学年3～6割程で、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなる傾向にあります。**中には平均睡眠時間が6時間以下という児童もいます。これは、お子様の発達や健康、学習への集中力に大きな支障が出る可能性があります。是非、「**早寝・早起き**」の習慣を身につけられるように保護者の皆様の支援をよろしくお願いします。

(目標:低学年 20 時半 中学年 21 時 高学年 21 時半)。また、「東っ子ネットルール」に基づき、「就寝する1時間前までには止める。寝室にはネットワーク機器を持って行かない。」など家族でインターネットの使い方の約束について確認してください。

- 2 **食事**・・食事の習慣の中で特に重要なのは「**朝ごはん**」です。
朝食の役割は、①**昼食までの活動を支えるエネルギー源**である。



- ②**寝ている間に失われた水分の補給源**である。
③**ブドウ糖**を取ることで脳の活動のエネルギーになる。
④**体温を上げ、体を目覚めさせる。**
⑤**体のリズムをつくる。**
⑥**噛むことで脳への血流を促進させる。**

等があります。しかし、**3～6年生に行ったアンケートでは、朝食を毎日食することができているのは87%**でした。たんぱく質・炭水化物・脂質・野菜などを**バランスよく食べる習慣**は大切ですが、主食だけになっている場合は、汁物をプラスするようにお願いします。

- 3 **運動**・・児童の健やかな成長のためには、運動の習慣を身に付けることも大切です。



日々の外遊びの中で自然に体力をつけるとともに、一日2時間外遊びをして視力低下を防ぐことが大切です。しかし、**外遊びをする時間は、平日は50%、休日は44%の児童が0～1時間だと回答し、平日2時間以上ゲームをする児童は30%、インターネットをする児童は29%います。**

また、全国体力テストの結果を見ると、戸塚東小学校の児童は、走力と持久力が劣るという結果が出ています。是非、学校の日だけでなく、休みの日にも外で遊ぶ習慣を身に付けましょう。**ゲームやインターネット以外に夢中になれるものを増やすことも大切です。**

- 4 **あいさつ・返事**・・戸塚東小学校の児童は、学校に登校する時などにはとても元気にあいさつをしています。しかし、**一歩、学校の外に出ると、地域の方やスクールガードの方に対するあいさつは十分ではない**ということも指摘されています。また、**「ありがとう」「ごめんなさい」「はい」**等をする習慣も大切です。是非、ご家庭でもこうした「あいさつ・返事」の習慣を身に付けましょう。

