



- ① みんな笑顔で
- ② やさしいさっぱり
- ③ もくひょうをもって
- ④ ともに伸びよう!



# 戸田市立美谷本小学校

## 生活の基本 〈家庭版〉



ここでいう「生活の基本」とは、宿題などの勉強のことに加え、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御家庭での過ごし方の基本のことです。子ども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、子どもたちの成長を見守っていくことが重要です。そこで、家庭と学校の共通理解のためにこの「生活の基本〈家庭版〉」を作成しました。

## 家庭学習の目的

1. **学習内容の定着**・漢字・計算などは授業で学習して「分かった」ことを、家庭学習で繰り返し習熟していくことで「できる」という自信に変わっていきます。学習内容の定着のためには、家庭での習熟が不可欠です。
2. **脳の活性化**・読み・書き・計算を毎日繰り返すことで、脳の活性化につながると言われています。特に発達段階の小学生の段階で、脳を鍛えることがとても大切なのです。
3. **自立**・子どもたちは「友だちと遊びたい」「テレビやゲームをしたい」という欲求を持っていることでしょう。一日の生活の中で先に「やらなくてはならないことがある」ことを理解して、自ら進んで学習しようとする態度を育成することで、自立・自学の精神が育まれます。

## 宿題について

1. 美谷本小学校では、①音読 ②漢字・ひらがなの学習 ③算数のドリル・プリント等は全学年で毎日の宿題になっています。学校で出た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**自主勉強**もしましょう。一日の家庭での勉強時間の目安（できればこれくらいの時間は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1時間以上**です。（学年×10分+10分）
3. 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**がつけます。
  - 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。
4. 毎日の宿題にはしていませんが、**読書は是非、自主的に取り組んでほしい勉強**です。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**が自然に身につきます。
  - ② 社会で必要となる**知識**が自然に身につきます。
  - ③ 優れた作品の叙述を読むことで、**文章を書く力**も自然に身につきます。



また、読書の時には、常に辞書を横に置いておきましょう。分からない言葉を見つけたら、すぐに辞書をひいて調べることで、語彙力が自然に身につけてきます。

※ 読書100冊（低学年）1万ページ（高学年）以上、読んだ児童には、校長室で表彰状を渡しています。

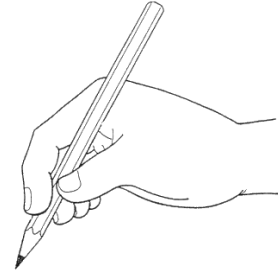


## えんぴつの持ち方

1. 小学生のうちに、正しいえんぴつの持ち方を学習しておくことは、とても大切です。グー持ちなどのクセが身についてしまうと、くせ字を書くようになりがちです。もしグー持ち（人差し指以下の4本の指をたたくで、親指だけで挟んで持つ）や、人差し指と中指の間に挟んで持つような持ち方をしていたら、直してあげてください。

### 正しいえんぴつの持ち方

- 1 親指・人差し指・中指の三つの指で支える。
- 2 薬指と小指は紙をそっと押さえる。

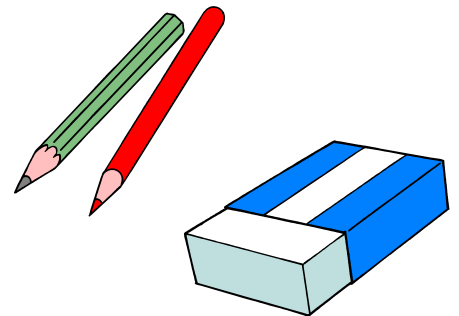


## 学習準備について

1. 学習用具の準備は、学校で勉強したことを身につ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をまだ身につけ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。是非、お子さまの学習準備の見届けをお願いいたします。

### 筆箱の中身5点

1. えんぴつ5本。シャープペンは不可。
2. 赤えんぴつ・青えんぴつ
3. 消しゴム・・・においつきや遊べる物は不可。
4. ネームペン（黒）
5. じょうぎ



1. その他勉強に必要な物（水性カラーペン・色鉛筆・クレヨン・はさみ・のり等）は、別の袋に入れておきます。
2. えんぴつは毎日、お子さまに削らせて下さい。またHB等の濃さの薄い鉛筆ではなく、B～4Bの濃い鉛筆が小学生段階では適切です。（濃淡・太細の加減を覚えるため）
3. カッター・メモ帳などは持ってきません。
4. 筆箱にキーホルダー等につけません。
5. その他、学習に必要なものはないものは持ってきません。
6. ハンカチ・ティッシュは必ず持たせてください。持っていない子は、手を洗った後、服でふくなどのクセがついてしまいます。
7. 通学帽は車からもよく目立つように黄色になっています。お子さまを交通事故から守るためにも、通学帽は必ずかぶらせるようにお願いします。
8. 小学生は子ども同士で、よく接触します。安全確保のためにも爪は自分で切る習慣を身につけさせましょう。

## 生活習慣について

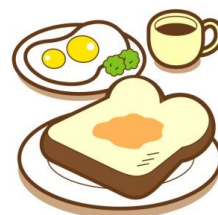


早寝 早起き 朝ごはん運動 (文部科学省)

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9時間以上、高学年で8時間以上**とされています。美谷本小学校の調査では約8割の子は早寝の習慣が身につけていますが、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、お子様の健康や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いたします。



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 体のリズムを作る。



等があります。しかし朝食を食べていない児童も少なからずいるのが現状です。また、朝食を食べていても、水とパンだけだったりカップ麺だったり、バランスの悪い食事をしている例もあるようです。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**を身につけましょう。

コツコツと きたえた体は たからもの 埼玉県体力向上の合い言葉



3. **運動**・・児童の健やかな成長のためには、運動の習慣を身につけることも大切です。と言っても、トレーニングをしようということではなく、日々の「外遊び」の中で自然に体力をつけることが大切です。最近では、友だちと遊んでいてもゲームなどをしていて体を動かしていないということもよくあります。是非、友だちと縄跳びやボール遊びなどをして、体を動かして遊ぶ習慣を身につけましょう。

4. **あいさつ・返事**・・美谷本小学校の児童は、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、地域の方や交通補導員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」の習慣を身につけましょう。



5. **歯磨き**・・毎日の歯磨きの習慣も大切です。美谷本小学校の虫歯保有は17.1%。治療率は8月現在30.9%です。虫歯の治療はお早めをお願いします。また歯磨きは「一日3回、食後3分以内に3分間」行くと虫歯予防に効果的です。是非、お子さまの歯の健康を守るために御協力下さい。

