

望ましい習慣づくいに向けて

児童生徒の学習習慣・生活習慣の実態

本年4月17日に小学校6年生及び中学校3年生を対象に実施された「令和7年度全国学力・学習状況調査」の結果が、7月に文部科学省から教育委員会・学校に提供されました。

【令和7年度全国学力・学習状況調査の結果から見られる全国の児童生徒の傾向】

- 小・中学校ともに、約7割～8割の児童生徒が主体的に学習を調整できている。また、主体的に学習を調整できていると考える児童生徒の方が、各教科の正答率・スコアが高い。
- 学校の授業時間以外における児童生徒の勉強時間は、小・中学校ともに、令和3年度以降、平日、休日いずれも減少傾向。
- ICT機器を学習に活用することができると考えている児童生徒ほど、各教科の正答率・スコアが高い傾向が見られる。
- 読書が好きな児童生徒ほど各教科の正答率・スコアが高い傾向が見られるが、そのような児童生徒の割合が減少傾向。

〔国立教育政策研究所 令和7年度全国学力・学習状況調査結果（概要）より〕

子ども一人一人に確かな学力を育むために、家庭学習をはじめとした学習習慣や望ましい生活習慣が定着するよう、学校と家庭が協力して指導していくことが大切です。

【旭川市の子どもたちの傾向】



- 毎日同じくらいの時刻に起きています！（小学校・中学校）
- 朝食を毎日食べています！（小学校・中学校）

- ▼学校に行くのは楽しいと思う児童の割合は低い（小学校）
- ▼学習した内容について、分かった点や、よく分からなかった点を見直し、次の学習につなげることができる児童生徒の割合は低い（小学校・中学校）
- ▼学校の授業時間以外に、1日当たり1時間以上勉強する児童生徒の割合は低い。（小学校・中学校）
- ▼将来の夢や目標を持っている生徒の割合は低い（中学校）



学習・生活習慣確立月間（4月・11月）の設定

本市では、確かな学力育成プランにおいて、「望ましい習慣づくり（発達段階を踏まえた、自ら学ぶ力の育成）」を指導の重点に設定しています。

教育委員会では、家庭との連携の下、児童生徒の望ましい学習習慣・生活習慣の確立を目指し、4月と11月を「学習・生活習慣確立月間」として設定し、テレビゲームやインターネットなどのメディアへの接触を減らし、計画的な自主学習を促す指導など、当該月間において、各学校の積極的な取組を全市的に集中して実施することとしています（月間の設定時期は学校によって若干異なることがあります）。4月、11月の各学校の取組への御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。本月間の取組をきっかけとして、長期休業中や日常における学習習慣・生活習慣の向上につなげていただくようお願いします。

家庭学習の目安

発達の段階に応じた家庭学習の取り組み方や時間、保護者の関わり方のポイントを、家庭学習の目安として次に示しています。これらを参考にしたり、学校の先生に相談したりしながら、お子様や各家庭の実情に応じて取り組んでいただければと思います。

小学校低学年

1年生 20分以上
2年生 30分以上

<関わり方のポイント>

お子様のそばにいて、正しく読んだり書いたりできるようアドバイスをしながら、できたことを褒めて、意欲を高めましょう。



小学校中学年

3年生 40分以上
4年生 50分以上

<関わり方のポイント>

お子様の学習の様子を見守り、お子様が分からないところを一緒に考えたり、解いてみたりしながら、少しずつ自分で学習できるように進めてみましょう。



小学校高学年

5年生 60分以上
6年生 70分以上

<関わり方のポイント>

お子様に合った学習の仕方を一緒に考えたり、お子様が計画を立てて自力で学習を進められるようアドバイスしたりしましょう。



中学生

1年生 80分以上
2年生 90分以上
3年生 100分以上

<関わり方のポイント>

学習の計画表を見てアドバイスしたり、学習内容に関心を持ち、話題にしたりしながらお子様の家庭学習への意欲が高まるよう励ましましょう。

家庭の環境づくり

○生活のリズムを整えさせましょう。

- ・睡眠時間を十分にとらせ、食事に気を配る。
- ・テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアとの接触時間の目安やルールを決める。

○子どもとたくさん対話をしましょう。

- ・学校での出来事を聞き、子どもが学校でがんばっていることや困っていることを理解する。
- ・新聞記事やニュースなどを話題にして、社会への関心を広げる。
- ・自分の夢を探したり、それを実現するための方法についてアドバイスしたりする。

○学ぶ雰囲気をつくりましょう。

- ・学習時間を決めさせる。
- ・身の回りの整理整頓をさせる。
- ・学習計画を見て、アドバイスする。

○努力を認め励ましましょう。

- ・「よくできたね」「きれいに書けたね」など、子どもの頑張りを認める言葉かけを行う。
- ・ものごとをやり遂げる成功体験を積ませることで子どもに自信を持たせ、次の目標に向けて励ます。



睡眠の大切さ

睡眠には、自律神経（体の機能を調節する神経）、脳、免疫力、ホルモンバランスなどが健康に働くための体内時計が関係しています。気持ちや体のしんどさ、起きられない、イライラするなどの問題は、体内時計の乱れによる睡眠への影響の可能性が考えられます。

経済協力開発機構（OECD）の睡眠調査（33カ国対象）によると、日本は最も睡眠時間が短いことが報告されており、短くなる理由として、20代以下は「スマートフォン（SNSや動画視聴等）やゲーム」が多くなっています。厚生労働省で発行している「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」において、小学生は毎日9～12時間、中学生は毎日8～10時間程度を参考に睡眠時間の確保をすること、朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をし夜ふかしの習慣化を避けることが推奨されています。寝つきや睡眠の質の悪化につながるため、寝る前のデジタル機器の使用も控えた方が良くとされています。良質な睡眠時間を適切に確保することで、

集中力が増し、学習効率が向上します。さらに、睡眠は学習した内容を強固にする役割も果たすため、睡眠時間を確保することにより、学習内容も定着しやすくなると言われています。御家庭でも話題にしながら、睡眠の大切さについてお子様と一緒に考えていただけたらと思います。

