

よりよい生活を目指して

家庭ルールの手引き

- 1 学校・家庭のよりよい連携
- 2 基本的な生活習慣の確立
- 3 家庭学習の定着



はじめに

新宿区立落合第五小学校長 古谷 勉

学力や体力は、子どもたちの基本的な生活習慣と深いかかわりがあると言われてい
ます。学力や体力は毎日の地道な積み重ねが重要で、継続してこそ身に付くものだからです。

今回「家庭ルールの手引き」を作成したのは、学校と家庭が同一步調で、小学生段階か
ら基本的な生活習慣を着実に身に付けさせたいと考えたからです。

本冊子の構成は、

- 1 学校・家庭のよりよい連携
- 2 基本的な生活習慣の確立
- 3 家庭学習の定着


となっています。

「学校・家庭のよりよい連携」では、本校作成の「落五小のよい子」に書かれているル
ールの解説やご家庭でお願いしたいことが書かれています。「基本的な生活習慣の確立」
では発達段階に合わせて、生活リズムのめやすなどが書かれています。低・中・高学年と、
生活習慣を身に付けさせていくための参考になることと思います。また、「家庭学習の定
着」では、自ら学ぶ力を育むために、低学年から積み上げていくためのポイントを示して
あります。

それぞれの内容をよくお読みいただくとともに、子どもたちの生活習慣の改善に役立て
ていただければ幸いです。

1 学校・家庭のよいよい連携 「落五小のよい子の徹底と家庭の協力」

学校では、子どもたちが健康で安全な生活を送ること、一人一人が基本的な生活習慣を身につけること、学校や地域という社会の中でルールやマナーを身につけ、友達や身近な大人の人たちを上手に関われることをめざして、学校のきまり（落五小のよい子）を掲げています。日々の学校生活の中で、随時指導を行っていますが、特に家庭生活と関わりのあるきまりについて、各ご家庭でも理解を深めご協力をいただきたいと思います。

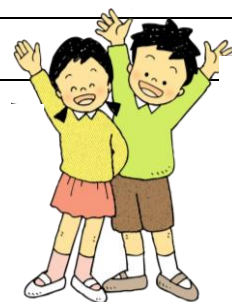
家庭で決めて（確認して）ほしいこと	★落五小のよい子（学校）では	○お願いしたいこと ・こんなことに注意！
<p>安 全</p> <p>・登校、下校の時刻</p>  <p>・通学経路</p> <p>・緊急時の対応（注意することや連絡方法等）</p> <p>・安全のための約束誰と、どこで、何時まで</p> <p>自転車の乗り方</p>	<p>★登校時間 8：10～8：20</p> <p>★最終下校時刻</p> <p>月 15：05</p> <p>水 14：15</p> <p>火、木、金 15：20</p> <p>学年によって異なることがあります。</p> <p>★登校、下校のときは、校帽をかぶりましょう。</p> <p>★時間外の登下校をするときは、家の人に学校まで付き添ってもらいましょう。</p> <p>★登校したら、忘れ物があっても家に取りに帰らないようにしましょう。</p> <p>★下校したあと、どうしても忘れ物を取りにくるときは、保護者と一緒にきます。受付で用事を伝えて受付簿に記入して入り、帰日も知らせましょう。</p> <p>・変更があるときは、学校便り、学年便りでお知らせしています。</p> <p>・金管バンドや委員会等で時刻が変わるときには、担当者から連絡しています。</p> <p>★通学路を通過って、登校、下校をしましょう。</p> <p>・手紙、メール、電話等で連絡し、状況に応じて登下校時刻の変更や、集団下校、引き渡しを行います。</p> <p>★防犯ブザーを身に付けましょう。</p> <p>★「夕焼けチャイム」がなったら家に帰りましょう。</p> <p>★朝10時ごろまでは友達の家遊びに行かないようにしましょう。</p> <p>・交通安全教室などで、交通ルールや自転車の</p>	<p>○遅刻や欠席の連絡は、電話か連絡帳で、8：20までには確実にお願いします。</p> <p>○遅刻や早退のときには送り、迎えが必要です。大人同士で引き渡しをします。</p> <p>・途中で忘れ物に気付きあわてて家に帰るのは事故や事件に巻き込まれる恐れがあって危険です。</p> <p>・ランドセルを背負ったら、家→学校→家が基本です。</p> <p>○「友達の家へ直接」などという場合は担任に連絡をしてください。</p>  <p>・できるだけ通学路を利用し、いつも同じ道を通りましょう。緊急時の迎えなどで行き違いにならないように。</p> 

<p>留守番の仕方</p> <p>子どもだけで遊びにいけない場所</p> <p>お金やおやつ</p> <p>携帯電話やメール等の使い方</p>	<p>点検、乗り方などを指導しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不審者（不審電話）対応などを指導しています。 ・電車に乗って行くところや盛り場（豊島園・中野・高田馬場・新宿など）は大人の人と行きましょう。   <ul style="list-style-type: none"> ・メール（時間や内容）は保護者の了解のもとで、と指導しています。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・おごったり、おごられたりすることは、トラブルの原因になります。 ・いじめやトラブルの原因にもなりません。被害者にも加害者にもならないようにしましょう。
<p>その他のきまり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校に持っていく物 キーホルダー、マスコット、大きな髪飾り、ミサンガ、たくさんの色ペンなど・・・は必要ですか。  <ul style="list-style-type: none"> ・持ち帰る物 ・体育着（冬場） 	<ul style="list-style-type: none"> ★学習に必要な物以外は、持ってこないようにしましょう。 ★お金は、集金などで必要な時以外は持ってこないようにしましょう。 ★シャープペンシルは、持ってこないようにしましょう。 ・筆箱は、箱形で無地のもの。中には鉛筆5本、赤鉛筆1本、消しゴム、定規、ネームペンを入れましょう。学年や必要に応じて色ペンを使うこともあります。 ・鉛筆や消しゴムもシンプルで使いやすいものを用意しましょう。 ・色ペンを使うときは、2～3本を筆箱の中に入れてみましょう。 ・給食袋（ナプキン、口拭きタオル、マスク）は毎日、上履きは毎週末に持ち帰ります。 ・1年を通して同じ体育着を使用しますが、寒い場合は体育用のトレーナーなどを上に着ます。 ・レギンスやタイツは破けたり、怪我の対応がしにくかったりするため、使用しません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちはお互いの持ち物に敏感で、「こういうの持ってきていいの？」とすぐ話題になります。 ・だれかが持つてくると、次々に広がることもあります。 ○鉛筆の正しい持ち方や筆圧を身につけさせ、えんぴつもちかた しっかりした字を書かせるようにしましょう。 ○本当に必要な物なのかを考え、担任に連絡するなどの配慮をお願いします。 ○持ち物には必ず記名し、大切に使うようにさせてください。 ○きれいな物を持たせてください。 ○安全のため、ファスナーやフード、ボタン、ひもなどの付いていない物、そでの長すぎない物を用意し体育袋の中に入れてください。 ○靴下の用意をお願いします。  

2 基本的な生活習慣の確立 「発達段階に合わせた、生活リズムの見直し」

楽しく安全に学校生活を過ごすために、学童期には毎日の生活の中で、食事・睡眠・運動などの基本的な生活習慣を確実に身につけ、子供にあった1日の生活リズムをつかませることが重要です。生活リズムを整え、早寝・早起きを心がけることにより、起床してから余裕を持って食事、排便、登校の準備ができるようにしましょう。また、時計を見て自分で行動できるようにしましょう。

	低学年	中学年	高学年
発達の特徴	○大人の言うことを守るなかで善悪についての理解と判断ができるようになる。	○運動能力が発達する。情緒が安定してきて大人に近い社会的、道徳的判断で自分を抑えられるようになる時期。	○身体的にも精神的にも大きく成長、自己肯定感を持ち始める時期。発達個人差も大きく劣等感を持ちやすくなる時期。 ○女子では第二次性徴が見られる。
習慣化に向けて	他律 「大人に言われてできるようにする」	自立・自律 「自ら進んでできるようにする」	習慣 「習慣化される」
子供との関わり	話しやすい雰囲気づくり 保護者が生活習慣の手本を見せる	社会的経験を増やす。	保護者への反抗や反発が強まるが、目配り気配りを絶やさない。
食事	○朝食をしっかりとる。 ○好き嫌いをなく食べる。	○好き嫌いを言わずに感謝の気持ちで食べる。	○栄養のバランスを考えて食べる。
早寝早起き	○睡眠を十分に取る。(8～10時間) ○遅くとも登校の1時間前には起きる。	○決まった時間に起床・就寝する。 ○遅くとも登校の1時間前には起きる。	○決まった時間に起床・就寝する。自分で起きられる。 ○遅くとも登校の1時間前には起きる。
運動	授業や休み時間を含め120分以上外遊び・運動をする。	1日60分以上外遊び・運動をする	1日60分以上運動・スポーツをする。
清潔	○手洗い・うがいの習慣(ハンカチ・チリ紙の携行) ○食後にはみがきをする ○身体を清潔に保てる。(頭髪・つめ)		
メディア	テレビやゲームなどの時間を区切る。	使い方のルールを決め、管理を徹底する。	使い方のルールを決め、管理を徹底する。
手伝い	家族の一員として進んで家の手伝いをする。	家族の一員として、協力し自ら家の手伝いをする。	家族の一員としての自覚を持って、進んで仕事をする。
挨拶 礼儀	気持ちの良い挨拶や言葉使いを身に付け、仲良く助け合う。	礼儀の大切さを知り、相手に対して思いやりの気持ちを持つ。	時と場合に応じた適切な言動を考え、相手の立場に立って協力し助け合う。
規範	社会のルールを守る。		



家庭でルールを決めましょう。

家庭での約束	内容
家庭学習時間	時 分～ 時 分 (分間)
起床・就寝時間	起床 就寝 時 分～ 時 分

かしわ君の一日

宿題が終わった後は、すぐに鉛筆をけずって明日の準備をしよう！



お風呂にゆっくりつかり、一日のつかれをとろう。



6:30	7:00	8:10～15:00	15:00	15:30～16:00	16:00～17:00	17:00～18:00	17:00～18:00	18:00～21:00	21:00～
起床	朝食	学校	帰宅	宿題	外遊び	夕食	お風呂	自由時間	就寝

帰ったらすぐに宿題しよう！



食事はテレビを消して家族と楽しくお話しよう。



明日の準備はバッチリ！ぐっすりねむろう！



3 家庭学習の定着

「自ら学ぶ力をはぐくむために」



家庭学習は何のために

①学習が習慣化する。

毎日、家庭で学習する習慣が身につきます。毎日続けることで、やがて当たり前の習慣になります。少しずつでも継続することが大きな力につながります。

②学習内容の定着を図る。

学校で学習したことを家庭で復習することにより、習熟・定着を図ることができます。特に、漢字や計算などは、毎日繰り返し練習することで定着していきます。学校で「わかった」ことが、家庭での反復学習によって「できる」という自信につながっていきます。

③自立の基礎を養う。

家庭学習を続けることにより、自ら進んで学ぶ習慣が身に付きます。低学年では宿題などをやりきることで基本的な学習習慣を身につけ、高学年になるにつれ、与えられる勉強だけでなく、自主学習にも取り組むようにします。それによって、目的をもって進んで計画的に学習したり、学習への興味・関心を広めたりして、「自分のために自分で勉強できる子」になっていきます。

④がまん強さ・根気・集中力を身につける。

テレビやゲームなどの誘惑に負けずに、やるべきことや家庭学習に取り組みましょう。この誘惑に打ち勝つことにより、がまん強さ・根気・集中力を養うことができます。

⑤家族がふれあう機会になる。

「勉強がわからない時、教えたり一緒に調べたりしてあげる。」「音読を聞いてあげる。」など、家庭学習をしている子どもに保護者が関わることにより、コミュニケーションが図れます。家族がふれあう機会が増えることは、子どもの精神の安定につながり、心身も頭脳も健やかに育ちます。

家庭学習 10のポイント

★それぞれの家庭にあった生活リズムの中で、家庭学習の時間を設け、毎日続けさせましょう。



○家庭学習をはじめる前に

- ①毎日、きめた時間、きめた場所で学習させましょう。
- ②テレビは消しましょう。
- ③机のまわりを整理整頓し、机の上は学習用具だけにさせましょう。

○家庭学習中は

- ④良い姿勢で学習させましょう。
- ⑤正しく鉛筆を持たせ、ていねいに文字を書くようにさせましょう。
- ⑥毎日、読書に取り組ませましょう。

読書は言語力を養うだけでなく、心を豊かにし、落ち着いて物事に取り組んだり、集中して話を聞いた
りする力を養います。落五小では年間で、低学年 100 冊以上、中学年 5000 ページ以上、高学年 8000 ペー
ジ以上読むことを目標としています。

⑦きめた時間内は集中して学習させましょう。

○家庭学習が終わったら

- ⑧子どもの頑張りをほめ、励ましましょう。
- ⑨子どもが学習したことにできるだけ目を通しましょう。
- ⑩次の日に学校で使う学習用具の準備をさせましょう。

- ・時間割、連絡帳の内容を確認する。
- ・学習に必要なものをそろえる。
- ・鉛筆を削り、筆箱の中身を確認する。

を必ず毎日させましょう。



○発達段階による家庭学習 と ●家庭での支援

学習時間の目安 学年×10～15分

宿題はその日のうちに、時間を決めて、ていねいにやりましょう。

★1・2年生 基本的な学習習慣を身につけよう。

- 学校の宿題をていねいにやる。
- 毎日、家でも学習しようという気持ちになる。
- 学校からの連絡やお便り、宿題の内容を子どもと一緒に確かめる。
- 学習するときは、できるだけ近くで見守る。
- 一緒に買い物をしたり、時計を読んだりしながら、子供の生活経験を増やす。

★3・4年生 自主的な学習習慣を身につけよう。

- 学校の宿題を、自分の力で確実にやる。
- 宿題以外にも少しずつ自主的な学習ができる。
- 学校からの連絡やお便りなどを自分から親に手渡す習慣をつけさせる。
- 温かい助言や励ましの言葉をかける。
- 自分から机に向かう姿勢を育て、自主的に集中して学習に取り組む習慣を身につけさせる。

★5・6年生 自主学習の習慣を身につけよう。

- 宿題はもちろん、基本の学習を計画的にやる。
- 自分の興味や必要性のある自主学習ができる。
- 生活リズムを整え、計画的に学習できるように配慮する。
- 子供の自尊心を育てるように認めたり励ましたりする。
- 子供の意欲や興味・関心を高めるような言葉かけをする。

