

## 第2回「生活習慣・読書習慣」チェックシートを活用した取組

五郷中学校

三重県では現在「みえの学力向上県民運動」が実施されています。これは、子どもたち一人ひとりが主体的に学習に取り組み、自立するために必要な力を身につけるよう学校、家庭、地域が一体となって子どもたちの学力を育てていくためのものです。その取組の一つとして子どもたちの生活習慣や読書習慣の確立にむけ、三重県PTA連合会と連携した「生活習慣・読書習慣」チェックシートを活用した取組がなされています。本校でもその趣旨をふまえ、5月にチェックシートを利用した生活習慣・読書習慣の確立に向けた取組をおこないました。今回、第2回目の取組を進めてまいりたいと思いますので、ご家庭でもその旨ご理解いただき、子どもたちへの声かけ等、ご協力をお願いします。

### 取組期間

7月7日（金）  
から  
7月13日（木）

子どもたちの生活リズムが大きく変わる夏季休業中までに生活習慣を整えることができるように期間を設定しました。生活習慣を整えることの大切さについても、周知、啓発を図っていただきますようお願いいたします。

子どもへの声かけと共に、「保護者からの一言」の欄に記入をお願いします。

チェックシート

中学生版

( ) 中学校 ( ) 年 ( ) 組 名前 ( )

このチェックシートを使って、本に読んだり、運動をしたり、規則正しい生活習慣を身に付けよう。

**家庭読書 day!**

◎ 家庭読書 day の日と時間を話し合ってください。

◎ 〇月〇日の〇時～〇時、毎週〇曜日の〇時～〇時 など

※ 休 日 時 刻 や 就 寝 時 刻 等 だ、あ り て 保 護 者 と 話 し 合 っ て 決 め る。  
 ◎ できたら〇、できなかったら×をつけよう。

こんなふうにすずまじよう

① テレビやゲーム、携帯電話やスマートフォンなどのスイッチを切る。

② 大人といっしょに本を読む。

③ 読んで本のことについて話をする。

日付	/	/	/	/	/	/	/
項目							
□時 □分 起床	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
朝食を食べる	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
テレビを見る・ゲームをする時間 □以内	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール 例：リビングで使う、 〇時は部屋は保護者に預ける、など	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
復習などの学習をする時間 平日 □以上 休日 □以上	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
ゆあてを決めて、運動をする 例：親子でストレッチ等、軽運動を行う、 散歩を始めて、ウォーキングを行う、 など	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
読書をする	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
読みがきをして □時 □分 就寝	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
約 束 例：自分で立てたスケジュールに従って行動する、 など	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
1週間を振り返る							
保護者から一言							
先生から一言							

※このチェックシートについては、全国学力・学習状況調査結果の活用と学力・運動能力、運動習慣等調査結果と照らして作成しました。  
 ※この冊子は、「みえの学力向上県民運動」ホームページよりダウンロードできます。

三重県・三重県教育委員会・三重県PTA連合会