

回覧

大島中 HP 二次元コード



今日が楽しく

明日が待ち遠しい学校を目指して

【学校教育目標】

思いやりと実践力を持つ

人間性豊かな生徒の育成（自立貢献）



平戸市立大島中学校
令和8年4月24日（金）
第3号
文責 校長 井元教介

4月も中旬を過ぎましたが、大きな事故やけがもなく生徒たちが毎日登校できていることを嬉しく思います。昨年に引き続き、今年も「子供の学びの習慣化」について、生徒に伝えていこうと考えています。下の①～④までをすべて毎日達成できるようになることが目標です。ご家庭でもご一読いただき、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「子供の学びの習慣化」に向けて

長崎県教育委員会は「子供の学びの習慣化」として、学習習慣・生活習慣を確立し、学校と家庭との連携を通して子供たちに確かな学力の定着を図るように示しています。

そこで、大島中学校では家庭と連携して学びの習慣化を図りたいと考えています。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

子供の学びの習慣化

①家で勉強する習慣を

生活リズムの中に家庭学習の時間を位置づける必要があります。

★家庭学習の1日の目安時間（目標）・・・2時間以上

家庭学習の開始時刻・時間・場所を固定することで、習慣化しやすくなります。

※大島中学校では最低1時間（以上）の家庭学習の習慣化に全生徒が取り組みます。

②朝食をしっかり取る習慣を

成長期の子供はバランスよく栄養をとることが必要です。家庭科などで学習した主食、主菜、副菜を偏食することなくしっかり食べることが大切です。和食の「ご飯（主食）、目玉焼き（主菜）、野菜たっぷり味噌汁（副菜）」は、主食・主菜・副菜がバランスよくとれる食事ですね。

※主食・・・エネルギー源となるもの（米やパンなどの炭水化物）

主菜・・・体をつくるもとになるもの（魚・肉・卵・豆などのたんぱく質や脂質）

副菜・・・体の調子を整えるもの（野菜・海藻・きのこなどのビタミン・無機質・食物繊維）

③適切な睡眠時間をとる習慣を

適切な睡眠時間の確保は、翌日の活力の源です。睡眠時間等の目安は下の通りです。

睡眠時間・・・6～8時間

就寝時刻・・・夜10時～12時

起床時刻・・・朝6時前後

④テレビやゲーム、スマホやパソコンの使用は家庭内ルールを決めて

通信機器の過度の使用は、生活リズムを崩し、学習成績へ悪影響を及ぼします。一概には言えませんが、通信機器の使用時間が増えれば増えるほど、学習成績が低下している生徒が多い傾向があります。学習以外の夜9時以降の使用は控えるなど、各ご家庭で家庭内ルールを決めてください。また、使用状況や内容を保護者の方は必ずご確認ください。子供がスマホ等を使用する場合の管理と責任は保護者となります。他校の生徒指導の大半は、メール等やSNSなどに関係しています。使用方法など、ご家庭でしっかり決めて使用させてください。よろしくお願いいたします。