



いえ せいかつ 家での生活をみなおそう!

かめやまにしょうがっこう 亀山西小学校

がくしゅうのたより

2026. 6

いつもご家庭での学習の見守りや声かけ等ありがとうございます。6月13日(土)~19日(金)は「かめやまお茶の間10選(実践)」の強化期間です。ご協力をお願い致します。

学校では、ご家庭でのゲーム等メディアの使用時間を自ら意識して管理できるように、また、自分の得意な分野を伸ばしたり、苦手な単元を克服したりするなど、自ら考えて家庭学習を進められるように生活時間チェックシートに取り組みます。ご家庭におかれましては、お子様とめあてを設定し、お子様が自分で意識して学習に取り組めるよう環境づくりやお声がけにご協力をお願いします。

学校での学びを確かなものにするには家庭学習を習慣化することが欠かせません。4月にGoogleドライブへ掲載しました「家庭学習の手引き」内の家庭学習の意義やポイント、各学年でつきたい力などを再度ご確認ください。ゲーム等メディアの使用時間を短くしてできた時間を毎日の宿題だけでなく自主学習に取り組む等ご家庭における学習習慣の確立に役立てていただければ幸いです。

せいかつじかん ~生活時間チェックシート取り組み内容~



①自分の一日の時間の使い方をふりかえる。

②一日にテレビ・ゲーム・タブレットを使っている時間や家庭学習の時間をふりかえる。

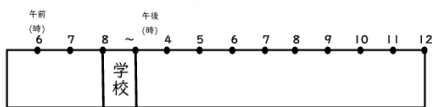
③自分で使用時間や家庭学習のめあてをたてる。

④めあてが守れているかふりかえる。



せいかつじかん 生活時間チェックシート

①一日の時間の使い方をふりかえろう



起きる ごはん 勉強(タブレット学習も含みます) 遊ぶ
メディア(テレビ・ゲーム・タブレット・スマートフォンなど) 寝る
ならいごと おふろ

②一日にメディア(テレビ・ゲーム・タブレットなど)を使っている時間や家庭学習をしている時間をふりかえろう

メディア およそ _____分
家庭学習 およそ _____分

③めあてをたてよう

めあては少しがんばれば達成できるように考えましょう。
○一日のメディア使用時間を減らし、「一日に家庭学習する時間を〇分にする」というめあてをたてましょう。
○家庭学習では宿題だけでなく、自分の興味のあるものや得意や苦手なものをのぼすための自主的なものも入れてみましょう。
(例) 「〇〇の単元の勉強を〇分にする」
「1週間て〇〇について調べ自主学習をすすめる」 など

なまえ 名前()

④ 毎日ふりかえろう 「ゲームを〇分していた。明日は、〇分におさえたい。」

日(曜日)	めあて たっせい	ふりかえり(昨日のことやこれからのこと)
15(月)		
16(火)		
17(水)		
18(木)		
19(金)		

⑤ 1週間をふりかえろう

この1週間で変化はあったかな?

Blank lines for weekly reflection.