





# 平成31年度版 校区のスタンダード【白蘭小・本室蘭中】

平成31年4月

	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校
	家庭学習時間の目安 (学年×10分+10分)			
家庭学習のきまり 時間と環境	○1年生は、20分	○3年生は、40分	○5年生は、60分	○1年生は、80分
	○2年生は、30分 	○4年生は、50分	○6年生は、70分	○2年生は、90分 ○3年生は、100分
	○メディア（TV, PC, ゲーム, 携帯・スマホ）にふれるのは、1日2時間以内。 → 勉強するときは携帯・スマホは親に預ける。 			
	○家のテレビを消すなど、学習環境を整えましょう。 【※室蘭市「携帯・スマホ三ヶ条」より】			
生活のきまり 規則正しい生活	 ○毎日、朝ごはんをしっかりと食べましょう。			
	○1,2年生は、夜9:00 までには寝ましょう。	○3,4年生は、夜9:30 までには寝ましょう。	○5,6年生は、夜10:00 までには寝ましょう。	○あいさつや時と場に応じた礼儀・言葉遣いを身につけましょう。 ○時間を管理し、はじめのある生活をしましょう。
読書のすすめ	○家庭でも読書タイムを設定しましょう。【家読】			まずは1日10分以上が目安です。 
運動のすすめ	○スポーツはもちろん、スポーツ以外の様々な運動や体を使う遊び、家の手伝いなどに取り組みま			しょう。 → 1日60分以上が目安です。（スクール児童館での運動・少年団活動や部活動も含まれます） 