

# 学校と家庭が一体となった取組を～千歳市家庭生活宣言～

実態をもとに、単Pと学校が連携して取組や啓発を進めましょう

**家庭での学習時間 学年×10分+10分**

市の目標 家庭学習1時間以上（全国比）

①家庭学習1時間以上（塾などを含む）【平日】

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	61.2%	62.5%	63.4%
千歳 (中)	54.1%	53.0%	59.4%
自校	全国比+6.6	全国比+5.4	全国比+4.0

①家庭学習1時間以上（塾などを含む）【休日】

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	55.7%	57.9%	59.9%
千歳 (中)	53.2%	54.7%	59.5%
自校	全国比+7.1	全国比+5.4	全国比+3.8

## 早寝・早起き・朝ごはん

③朝食（毎日・おおよそ毎日 食べる）

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	91.3%	90.8%	91.8%
千歳 (中)	89.3%	90.0%	91.7%
自校	全国比-2.4	全国比-3.1	全国比-2.6

④就寝時刻（固定・おおむね固定している）

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	83.2%	82.8%	82.4%
千歳 (中)	79.4%	80.1%	76.8%
自校	全国比+0.3	全国比+1.8	全国比+0.9

⑤起床時刻（固定・おおむね固定している）

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	92.2%	90.2%	90.1%
千歳 (中)	91.9%	89.2%	88.9%
自校	全国比+0.6	全国比-0.3	全国比-0.3

市の目標 スクリーンタイム2時間以下（全国比）

読書

⑥読書（平日に10分以上）

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)		62.8%	59.7%
千歳 (中)		49.0%	45.1%
自校		全国比+2.8	全国比+0.1



子どもの「学ぶ力」・「生活習慣」を支えます。

### 家庭生活目標

例：小6 = 70分  
中1 = 80分

- 家庭での学習時間は「学年×10分+10分」以上を目安に取り組みます。
- からだづくりの基本は「早寝 早起き 朝ごはん」。規則正しいリズムで過ごします。
- 家庭で読書をします。



### ちとせ統一ルール

- ①メディアに触れる時間は2時間を目安にします。
- ②就寝1時間前までにスマホの使用やゲームをやめます。
- ③悪口や個人が特定される言葉や画像を書き込みません。
- ④学習や食事中には、電話やメール、SNSを使用しません。
- ⑤困ったときは、保護者や先生等に相談します。



### 保護者の取組

子どもの成長を支える生活環境を整えます。  
子どもをネットトラブルや犯罪から守るため、スマートフォンにはフィルタリング設定をします。



### 千歳市PTA連合会 家庭生活宣言推進委員会

この事業は「みんなで進める千歳のまちづくり条例」による協働事業として実施（運営）しています。

メディアに触れる時間は2時間以内

⑦スクリーンタイム2時間以内（ゲーム・TV・動画）

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	27.6%	34.1%	34.7%
千歳 (中)	20.1%	21.8%	23.6%
自校	全国比-10.7	全国比-5.9	全国比-7.2