

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% 全国比+6.6	62.5% 全国比+5.4	63.4% 全国比+4.0
千歳 (中)	54.1% 全国比-10.2	53.0% 全国比-12.8	59.4% 全国比-12.2
自校			

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% 全国比+7.1	57.9% 全国比+5.4	59.9% 全国比+3.8
千歳 (中)	53.2% 全国比-9.8	54.7% 全国比-10.6	59.5% 全国比-11.3
自校			

早寝・早起き・朝ごはん

③朝食 (毎日・おおそ毎日 食べる)

	R 6	R 5	R 4
千歳 (小)	91.3% 全国比-2.4	90.8% 全国比-3.1	91.8% 全国比-2.6
千歳 (中)	89.3% 全国比-1.9	90.0% 全国比-1.2	91.7% 全国比-0.2
自校			

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% 全国比+0.3	82.8% 全国比+1.8	82.4% 全国比+0.9
千歳 (中)	79.4% 全国比-1.3	80.1% 全国比+2.1	76.8% 全国比-3.1
自校			

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% 全国比+0.6	90.2% 全国比-0.3	90.1% 全国比-0.3
千歳 (中)	91.9% 全国比-0.6	89.2% 全国比-2.1	88.9% 全国比-3.3
自校			

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% 全国比+2.8	59.7% 全国比+0.1
千歳 (中)		49.0% 全国比-0.4	45.1% 全国比-3.5
自校			



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。
- 家庭で読書を行います。



ちとせ続ルール

- 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% 全国比-10.7	34.1% 全国比-5.9	34.7% 全国比-7.2
千歳 (中)	20.1% 全国比-4.0	21.8% 全国比-4.6	23.6% 全国比-4.2
自校			