

# 平成26年度生活習慣アンケートの結果

赤穂市立塩屋小学校

平成27年1月実施

単位：%

## 1 朝食を毎朝食べていますか。(人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	72	61	60	98	69	91	451
②どちらかといえば	5	0	4	4	5	5	23
③あまり	1	0	3	0	1	3	8
④していない	0	0	0	3	0	0	3
計	78	61	67	105	75	99	485

\*昨年と同様、ほとんどの児童が朝食を食べている。

## 2 ふだん何時に起きますか。

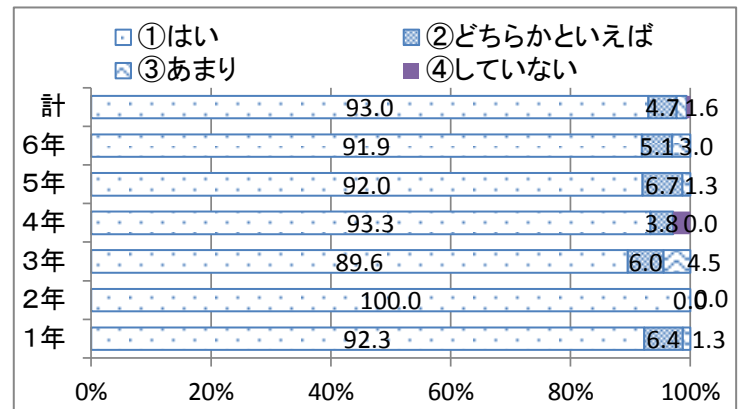
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①～6:00	0	0	2	0	1	4	7
②～6:30	46	18	35	50	37	36	222
③～7:00	31	28	29	53	33	52	226
④～7:30	1	15	1	2	4	7	30
⑤～8:00	0	0	0	0	0	0	0
⑥8:00以降	0	0	0	0	0	0	0
計	78	61	67	105	75	99	485

\*ほとんどの児童が午前7時までに起きられるが、早起きできにくい児童も見られる。

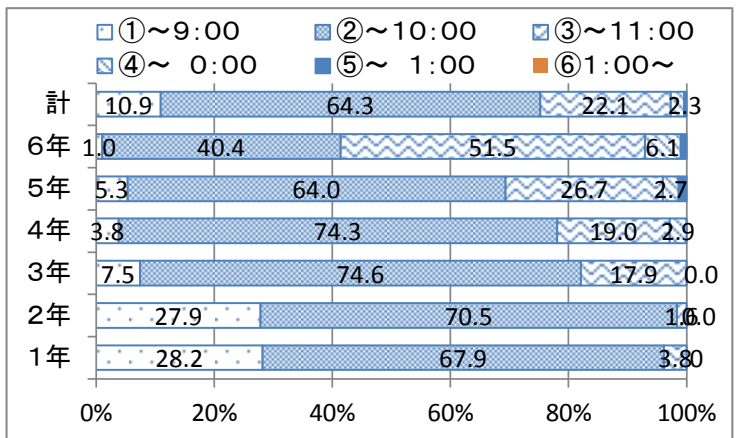
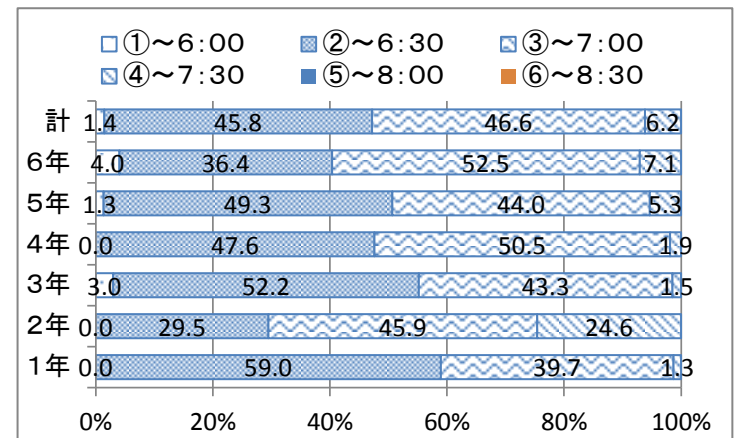
## 3 ふだん何時に寝ますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①～9:00	22	17	5	4	4	1	53
②～10:00	53	43	50	78	48	40	312
③～11:00	3	1	12	20	20	51	107
④～ 0:00	0	0	0	3	2	6	11
⑤～ 1:00	0	0	0	0	1	1	2
⑥1:00～	0	0	0	0	0	0	0
計	78	61	67	105	75	99	485

\*午後10時までに寝ることができる児童が増えた。

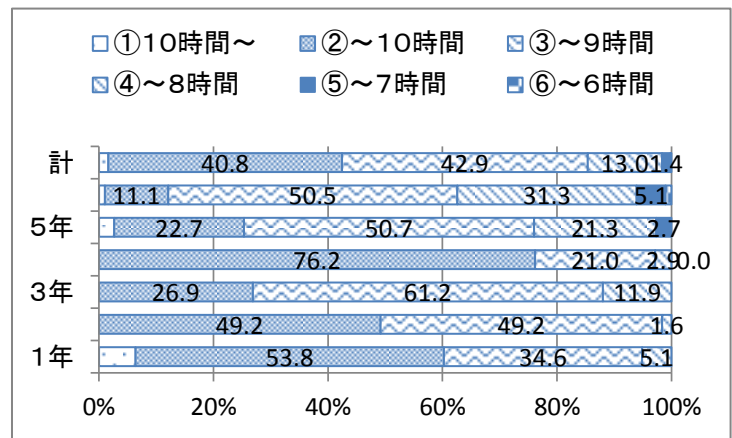


(\* 昨年度との比較です)



4 ふだん何時間睡眠をとりますか。

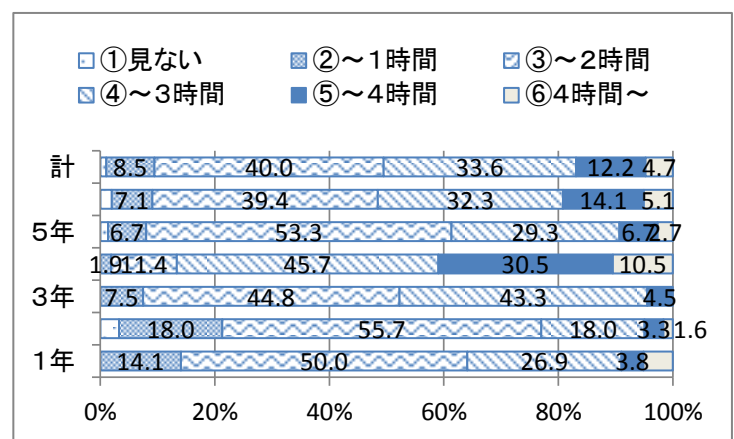
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①10時間～	5	0	0	0	2	1	8
②～10時間	42	30	18	80	17	11	198
③～9時間	27	30	41	22	38	50	208
④～8時間	4	1	8	3	16	31	63
⑤～7時間	0	0	0	0	2	5	7
⑥～6時間	0	0	0	0	0	1	1
計	78	61	67	105	75	99	485



\* 昨年度と同様に、9時間以上の睡眠をとっている児童が大多数である。

5 どれくらいテレビやビデオをみますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①見ない	0	2	0	0	1	2	5
②～1時間	11	11	5	2	5	7	41
③～2時間	39	34	30	12	40	39	194
④～3時間	21	11	29	48	22	32	163
⑤～4時間	3	2	3	32	5	14	59
⑥4時間～	4	1	0	11	2	5	23
計	78	61	67	105	75	99	485

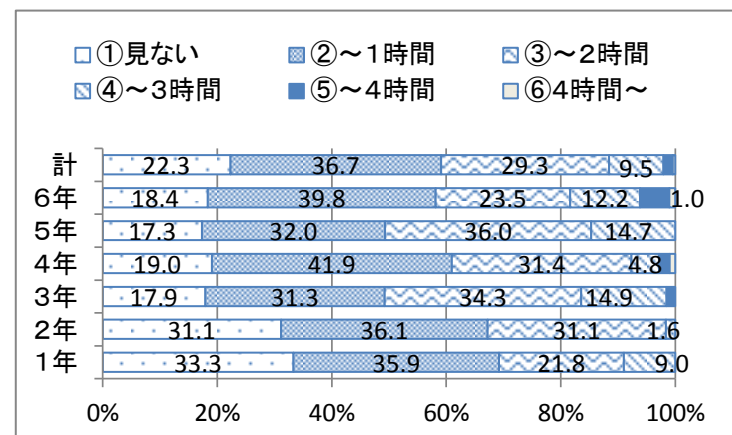


\* 昨年度に比べて、3時間以上テレビを見ている児童が増えている。

6 どれくらいゲーム・インターネットをしますか。

ゲーム

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①見ない	26	19	12	20	13	18	108
②～1時間	28	22	21	44	24	39	178
③～2時間	17	19	23	33	27	23	142
④～3時間	7	1	10	5	11	12	46
⑤～4時間	0	0	1	2	0	5	8
⑥4時間～	0	0	0	1	0	1	2
計	78	61	67	105	75	98	485

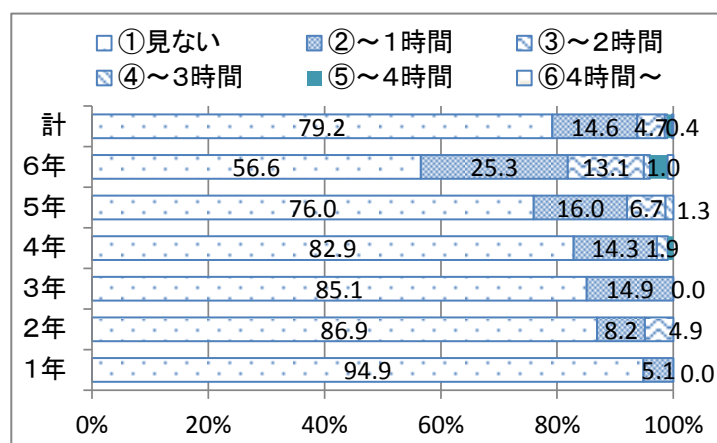


\* 昨年度と同様、ゲームの時間は2時間以内が多い反面、2時間以上も変わらずいる。

### インターネット

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①見ない	74	53	57	87	57	56	384
②～1時間	4	5	10	15	12	25	71
③～2時間	0	3	0	2	5	13	23
④～3時間	0	0	0	0	1	1	2
⑤～4時間	0	0	0	1	0	3	4
⑥4時間～	0	0	0	0	0	1	1
計	78	61	67	105	75	99	485

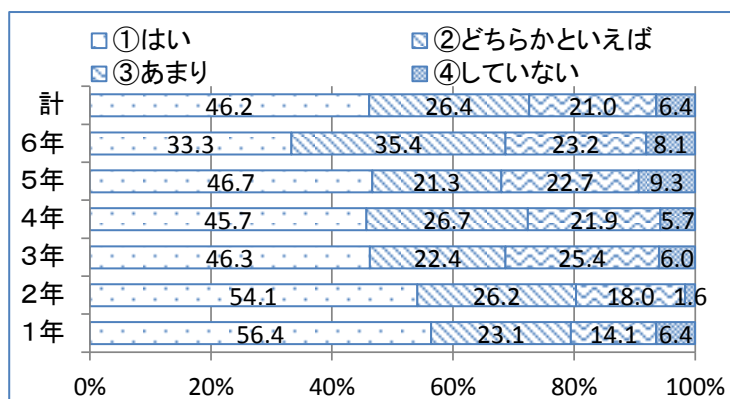
\* インターネットはしない児童が大多数である。



### 7 家を出る1時間前には起きていますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	44	33	31	48	35	33	224
②どちらかといえ ば	18	16	15	28	16	35	128
③あまり	11	11	17	23	17	23	102
④していない	5	1	4	6	7	8	31
計	78	61	67	105	75	99	485

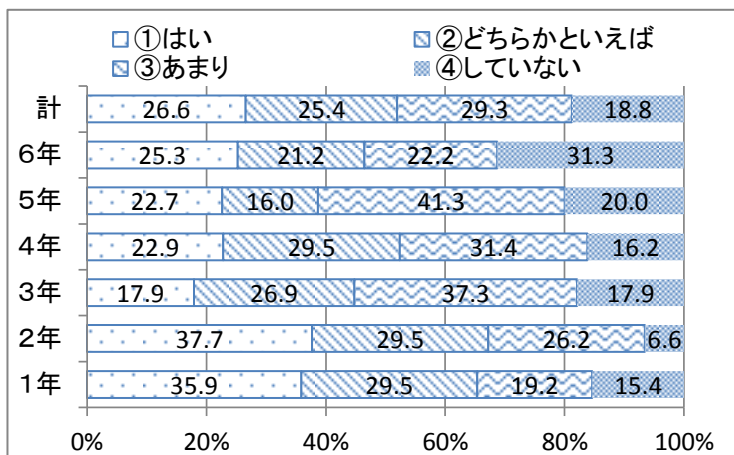
\* 家を出る1時間前に起きている児童が増えた。



### 8 テレビ・ゲーム・パソコン・インターネットなど合わせて1日2時間までにしていますか。

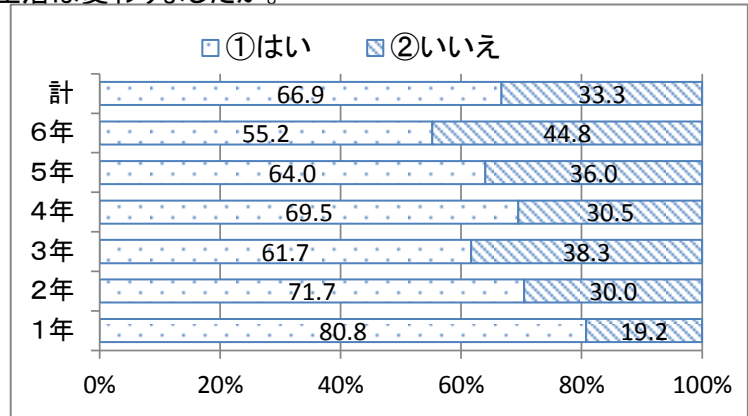
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	28	23	12	24	17	25	129
②どちらかといえ ば	23	18	18	31	12	21	123
③あまり	15	16	25	33	31	22	142
④していない	12	4	12	17	15	31	91
計	78	61	67	105	75	99	485

\* 昨年度と同様に、2時間までにしている児童がいる反面、していない児童も多い。



9 「早寝 早起き 朝ごはん」運動に取り組んで日常生活は変わりましたか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	63	43	37	73	48	53	317
②いいえ	15	18	23	32	27	43	158
計	78	60	60	105	75	96	474



①の日常生活が変わったと答えた人

- ◎風邪をひくことが減り、健康になった。
- ◎規則正しい生活習慣が身についた。
- ◎休日でも生活リズムが整ってきた。
- ◎自分から就寝、起床できるようになった。
- ◎決まった時間に寝る習慣が身についた。
- ◎朝ごはんをきちんと食べようという意識が高まった。
- ◎早寝をすることで、早起きでき、朝ごはんもしっかりとれるようになった。
- ◎早寝・早起きすることができ、学校へ行く準備が早くできるようになった。
- ◎自覚して、時間を使うことができるようになってきた。
- ◎無駄についているテレビを意識的に消すことで、テレビを見る時間が減った。
- ◎親の意識次第で、子は変わる。
- ◎早起きすることで、朝、余裕をもって行動できるようになった。
- ◎ゲームの時間を決めてできるようになった。
- ◎朝の排便習慣がついた。
- ◎朝ごはんを食べることで、元気に挨拶ができる。
- ◎学力が上がった。
- ◎家族そろって、過ごす時間が増えた。

②の人は以前から当たり前のこととして取り組めたり、継続しての取組のため意識の変化はないと答えている。

以上の結果となりました。アンケートのご協力ありがとうございました。

アンケートの結果より、「早寝 早起き 朝ごはん」の習慣は定着してきており、規則正しい生活が身についてきている児童が増えていることが分かりました。

課題としては、テレビ・ビデオを見たり、ゲームをしたりする時間がなかなか減らないことです。

赤穂西中学校区では、引き続き、「早寝 早起き 朝ごはん」運動を行っていきますので、よろしくお願いします。

## 生活習慣アンケート

\* 昨年度との比較です

### 1 朝食を毎朝食べていますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	92.3	100.0	89.6	93.3	92.0	91.9	93.0
②どちらかとし	6.4	0.0	6.0	3.8	6.7	5.1	4.7
③あまり	1.3	0.0	4.5	0.0	1.3	3.0	1.6
④していない	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	0.0	0.6
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

\*

### 2 ふだん何時に起きますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①～6:00	0.0	0.0	3.0	0.0	1.3	4.0	1.4
②～6:30	59.0	29.5	52.2	47.6	49.3	36.4	45.8
③～7:00	39.7	45.9	43.3	50.5	44.0	52.5	46.6
④～7:30	1.3	24.6	1.5	1.9	5.3	7.1	6.2
⑤～8:00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
⑥～8:30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
計	100	100	100	100	100	100	100

\*

### 3 ふだん何時に寝ますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①～9:00	28.2	27.9	7.5	3.8	5.3	1.0	10.9
②～10:00	67.9	70.5	74.6	74.3	64.0	40.4	64.3
③～11:00	3.8	1.6	17.9	19.0	26.7	51.5	22.1
④～ 0:00	0.0	0.0	0.0	2.9	2.7	6.1	2.3
⑤～ 1:00	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	1.0	0.4
⑥1:00～	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

\*





9 「早寝・早起き・朝ご飯」運動に取り組んで意識は変わりましたか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	80.8	71.7	61.7	69.5	64.0	55.2	66.9
②いいえ	19.2	30.0	38.3	30.5	36.0	44.8	33.3
計	100.0	101.7	100.0	100.0	100.0	100.0	100.2

・やはり朝が起きれません。