

# 平成27年度生活習慣アンケートの結果

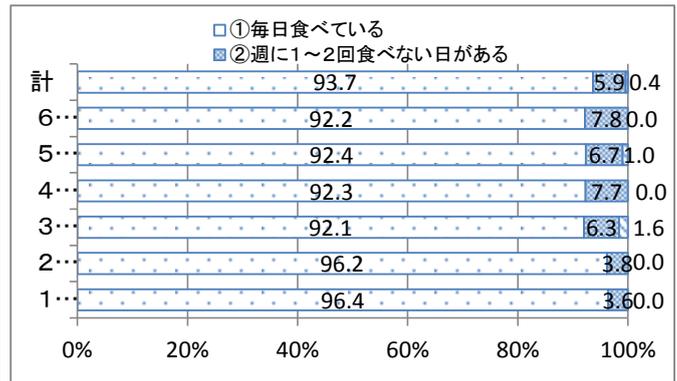
赤穂市立塩屋小学校

平成28年1月実施

単位：%

## 1 朝食を毎朝食べていますか。(人)

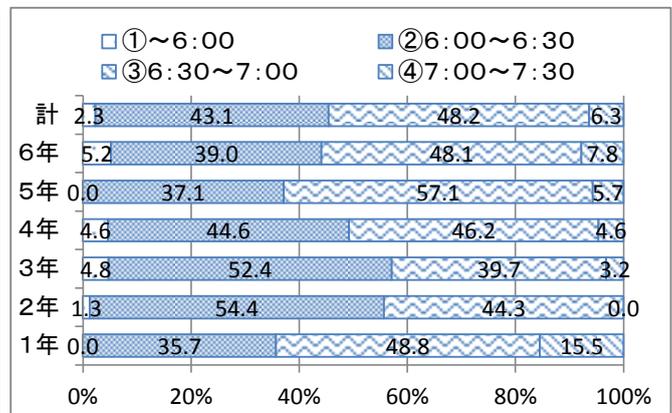
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①毎日食べている	81	76	58	60	97	71	443
②週に1~2回食べない日がある	3	3	4	5	7	6	28
③週の半分以上食べない日がある	0	0	1	0	1	0	2
④全く食べていない	0	0	0	0	0	0	0
計	84	79	63	65	105	77	473



\*毎日食べている児童が昨年度と比べて0.7%アップしている。

## 2 ふだん何時に起きますか。

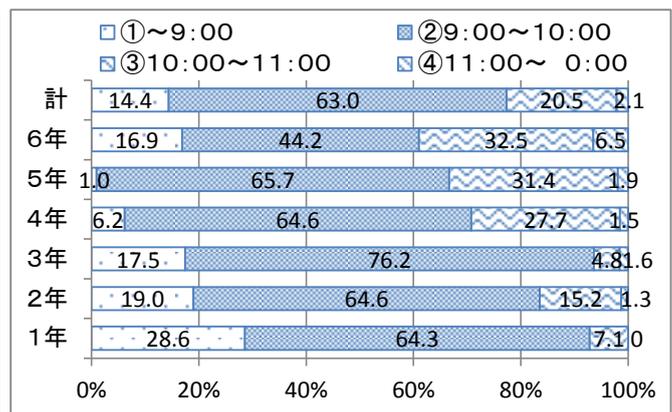
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①~6:00	0	1	3	3	0	4	11
②6:00~6:30	30	43	33	29	39	30	204
③6:30~7:00	41	35	25	30	60	37	228
④7:00~7:30	13	0	2	3	6	6	30
⑤7:30~8:00	0	0	0	0	0	0	0
⑥8:00以降	0	0	0	0	0	0	0
計	84	79	63	65	105	77	473



\*1年生で7時移行に起きる児童が1割以上いる。

## 3 ふだん何時に寝ますか。

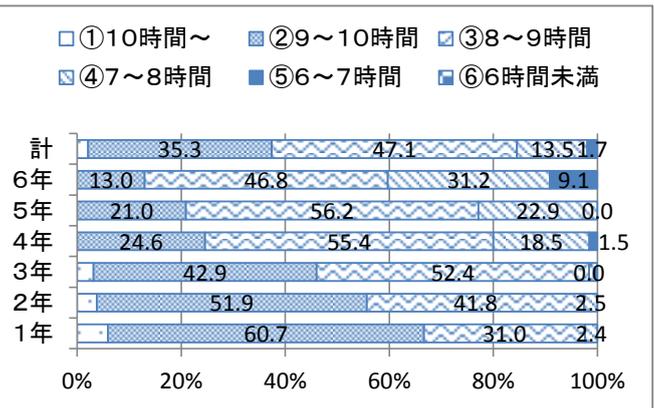
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①~9:00	24	15	11	4	1	13	68
②9:00~10:00	54	51	48	42	69	34	298
③10:00~11:00	6	12	3	18	33	25	97
④11:00~ 0:00	0	1	1	1	2	5	10
⑤0:00~ 1:00	0	0	0	0	0	0	0
⑥1:00~	0	0	0	0	0	0	0
計	84	79	63	65	105	77	473



\*22時までには寝る児童が昨年度と比べて若干減っている。

4 ふだん何時間睡眠をとりますか。

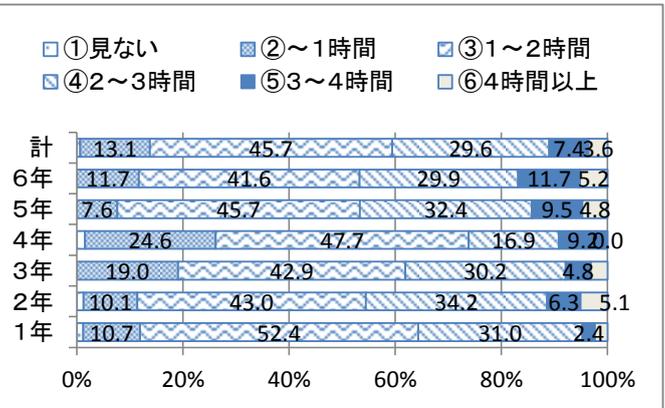
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①10時間～	5	3	2	0	0	0	10
②9～10時間	51	41	27	16	22	10	167
③8～9時間	26	33	33	36	59	36	223
④7～8時間	2	2	0	12	24	24	64
⑤6～7時間	0	0	0	1	0	7	8
⑥6時間未満	0	0	1	0	0	0	1
計	84	79	63	65	105	77	473



\* 昨年度と同様, 9時間以上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見ますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①見ない	1	1	0	1	0	0	3
②～1時間	9	8	12	16	8	9	62
③1～2時間	44	34	27	31	48	32	216
④2～3時間	26	27	19	11	34	23	140
⑤3～4時間	2	5	3	6	10	9	35
⑥4時間以上	2	4	2	0	5	4	17
計	84	79	63	65	105	77	473



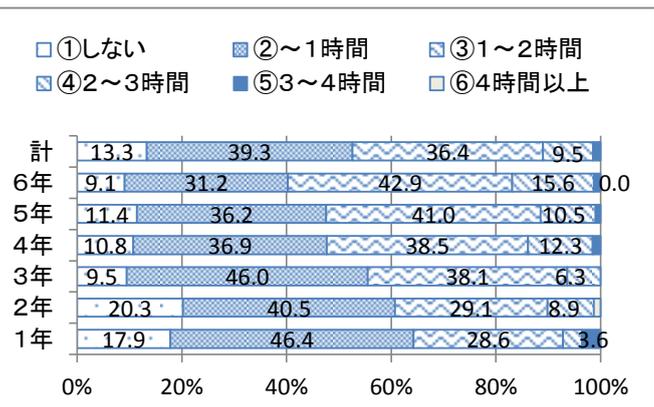
\* 1割以上の児童が3時間以上テレビを見ている。

\* 昨年度に比べて3時間以上テレビを見ている児童が5.9%減っている。

6 どれくらいゲーム・インターネットをしますか。

ゲーム

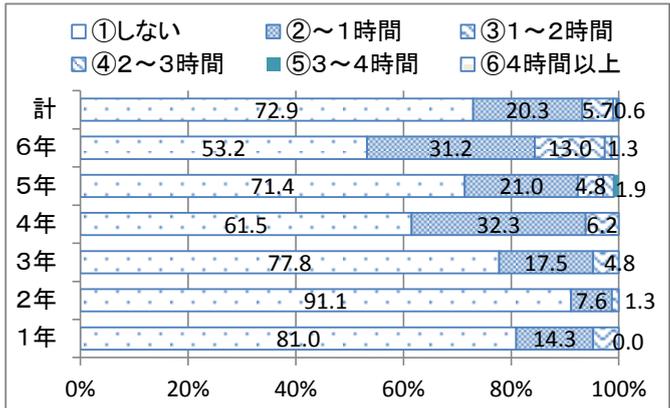
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①しない	15	16	6	7	12	7	63
②～1時間	39	32	29	24	38	24	186
③1～2時間	24	23	24	25	43	33	172
④2～3時間	3	7	4	8	11	12	45
⑤3～4時間	3	0	0	1	1	1	6
⑥4時間以上	0	1	0	0	0	0	1
計	84	79	63	65	105	77	473



昨年度と同様, ゲームの時間は2時間以内が多い反面, 2時間以上している児童も変わらずいる

## インターネット

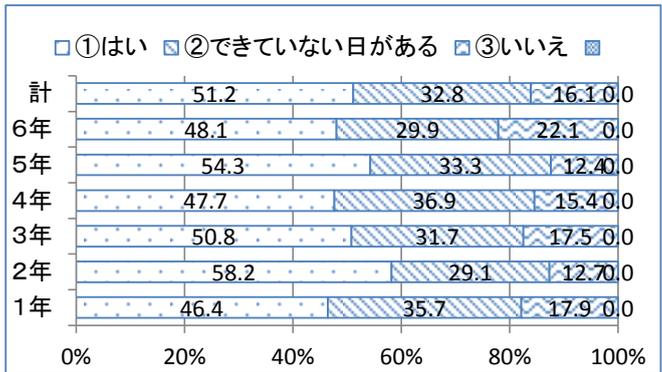
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①しない	68	72	49	40	75	41	345
②～1時間	12	6	11	21	22	24	96
③1～2時間	4	1	3	4	5	10	27
④2～3時間	0	0	0	0	2	1	3
⑤3～4時間	0	0	0	0	1	0	1
⑥4時間以上	0	0	0	0	0	1	1
計	84	79	63	65	105	77	473



\* 昨年度と比べて、インターネットをしている児童が6.3%増えている。

## 7 家を出る1時間前には起きていますか。

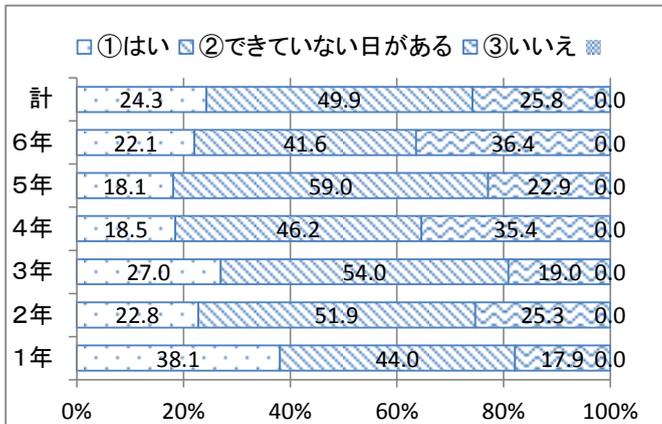
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	39	46	32	31	57	37	242
②できていない日がある	30	23	20	24	35	23	155
③いいえ	15	10	11	10	13	17	76
計	84	79	63	65	105	77	473



\* 昨年度と比べて、家を出る1時間前に起きている児童が5%増えている。

## 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	32	18	17	12	19	17	115
②できていない日がある	37	41	34	30	62	32	236
③いいえ	15	20	12	23	24	28	122
計	84	79	63	65	105	77	473



\* 昨年度と比べて、2時間以上している児童が2.3%増えている。

## 「早寝 早起き 朝ごはん」運動に取り組んで(保護者の感想)

- ◎生活のリズムを見直すよい機会となった。
- ◎早寝を意識することで、朝食がたくさん食べられるようになった。
- ◎朝食は、以前よりいろいろな物をたくさん食べるようになった。
- ◎早起きと朝ごはんはとてもよかった。早起きしたので外で元気に遊ぶようになった。
- ◎毎日の約束ごとをあらためてしっかりと守れるように意識することができて、よかった。
- ◎早く起きると、自然と早く寝るようになってきた。
- ◎「がんばり表」があることで、とても意欲的に取り組むことができた。
- ◎テレビを見る時間が減り、家族の会話が aumentata。 などなど…

アンケートの結果より、「早寝 早起き 朝ごはん」の習慣が定着してきていることが分かりました。しかし、パソコンやゲームをする時間がなかなか減らないことが課題です。今後とも取り組みを続けていきます。



## 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毎日食べている	96.4	96.2	92.1	92.3	92.4	92.2	93.7
②週に1~2回食べない日がある	3.6	3.8	6.3	7.7	6.7	7.8	5.9
③週の半分以上食べない日がある	0.0	0.0	1.6	0.0	1.0	0.0	0.4
④全く食べていない	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

\*

### 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	1.3	4.8	4.6	0.0	5.2	2.3
②6:00~6:30	35.7	54.4	52.4	44.6	37.1	39.0	43.1
③6:30~7:00	48.8	44.3	39.7	46.2	57.1	48.1	48.2
④7:00~7:30	15.5	0.0	3.2	4.6	5.7	7.8	6.3
⑤7:30~8:00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
⑥8:00以降	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	28.6	19.0	17.5	6.2	1.0	16.9	14.4
②9:00~10:00	64.3	64.6	76.2	64.6	65.7	44.2	63.0
③10:00~11:00	7.1	15.2	4.8	27.7	31.4	32.5	20.5
④11:00~ 0:00	0.0	1.3	1.6	1.5	1.9	6.5	2.1
⑤0:00~ 1:00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
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

\*





・やはり朝が走







きれません。