

# 平成28年度生活習慣アンケートの結果

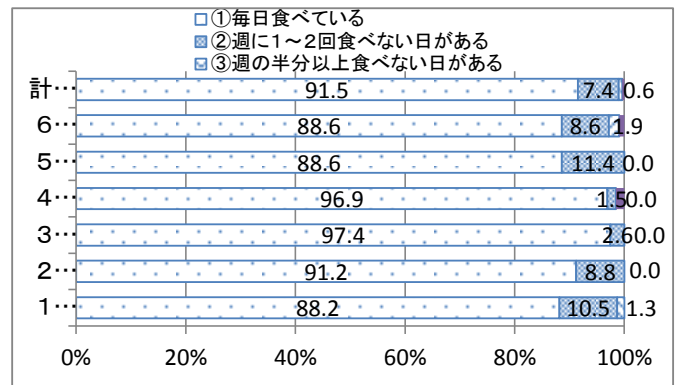
赤穂市立塩屋小学校

平成29年1月実施

単位：%

## 1 朝食を毎朝食べていますか。(人)

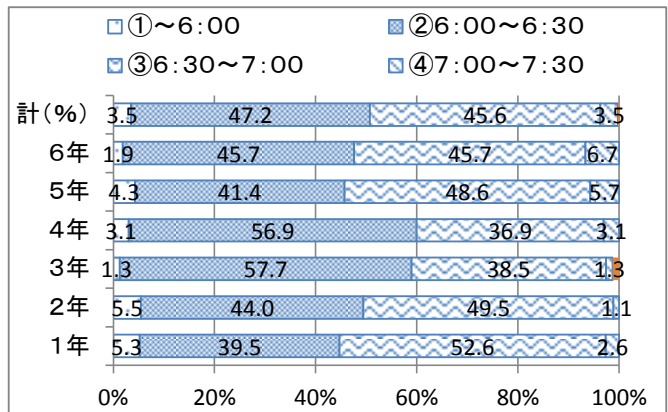
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①毎日食べている	67	83	76	63	62	93	444
②週に1~2回食べない日がある	8	8	2	1	8	9	36
③週の半分以上食べない日がある	1	0	0	0	0	2	3
④全く食べていない	0	0	0	1	0	1	2
計	76	91	78	65	70	105	485



\*毎日朝食を食べている児童の数が昨年度と比べ減っている。

## 2 ふだん何時に起きますか。

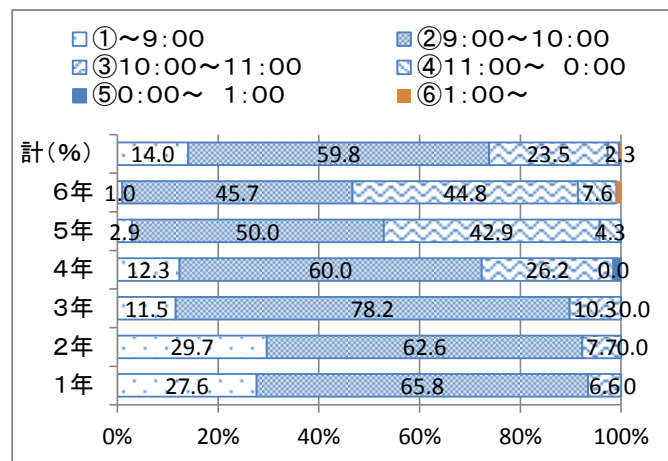
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①~6:00	4	5	1	2	3	2	17
②6:00~6:30	30	40	45	37	29	48	229
③6:30~7:00	40	45	30	24	34	48	221
④7:00~7:30	2	1	1	2	4	7	17
⑤7:30~8:00	0	0	0	0	0	0	0
⑥8:00以降	0	0	1	0	0	0	1
計	76	91	78	65	70	105	485



\*7時以降に起きる児童の数が減り、半数以上の児童が6時半までに起床している。

## 3 ふだん何時に寝ますか。

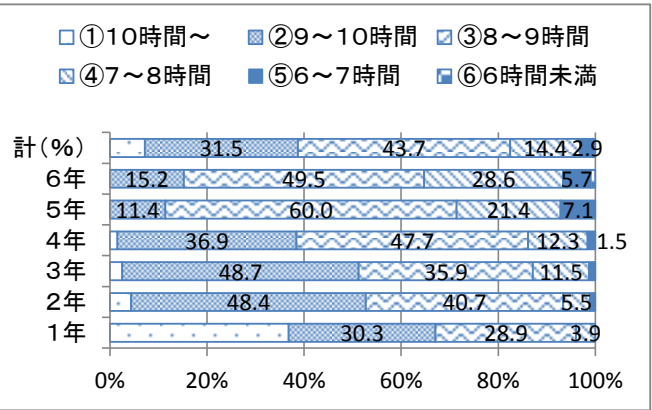
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①~9:00	21	27	9	8	2	1	68
②9:00~10:00	50	57	61	39	35	48	290
③10:00~11:00	5	7	8	17	30	47	114
④11:00~ 0:00	0	0	0	0	3	8	11
⑤0:00~ 1:00	0	0	0	1	0	0	1
⑥1:00~	0	0	0	0	0	1	1
計	76	91	78	65	70	105	485



\*22時までに寝る児童が昨年度と比べて、3.7%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～	28	4	2	1	0	0	35
②9～10時間	23	44	38	24	8	16	153
③8～9時間	22	37	28	31	42	52	212
④7～8時間	3	5	9	8	15	30	70
⑤6～7時間	0	1	1	1	5	6	14
⑥6時間未満	0	0	0	0	0	1	1
計	76	91	78	65	70	105	485

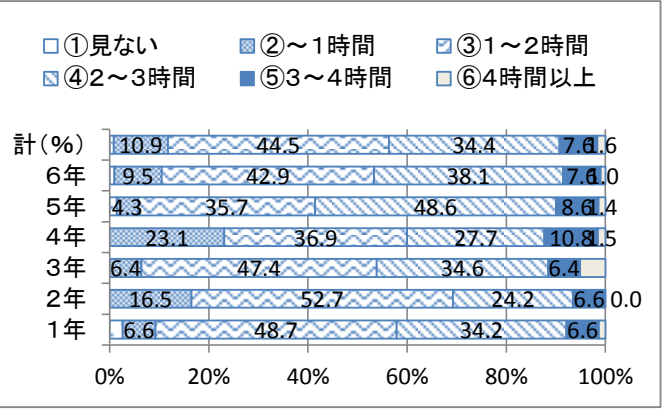


\* 昨年度と同様、9時間以上睡眠をとっている児童が大多数である。

\* 10時間以上睡眠をとっている児童の数も増えている。

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	2	0	0	0	1	1	4
②～1時間	5	15	5	15	3	10	53
③1～2時間	37	48	37	24	25	45	216
④2～3時間	26	22	27	18	34	40	167
⑤3～4時間	5	6	5	7	6	8	37
⑥4時間以上	1	0	4	1	1	1	8
計	76	91	78	65	70	105	485

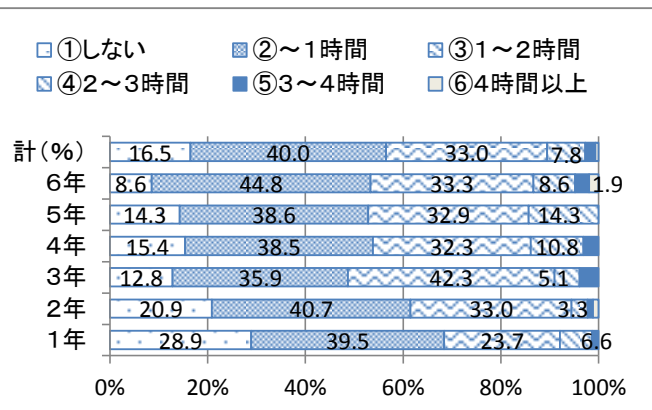


\* 昨年度に比べ、3時間以上テレビを見ている児童の数が7.7%増えている。

6 どれくらいゲーム・インターネットをしますか。

ゲーム

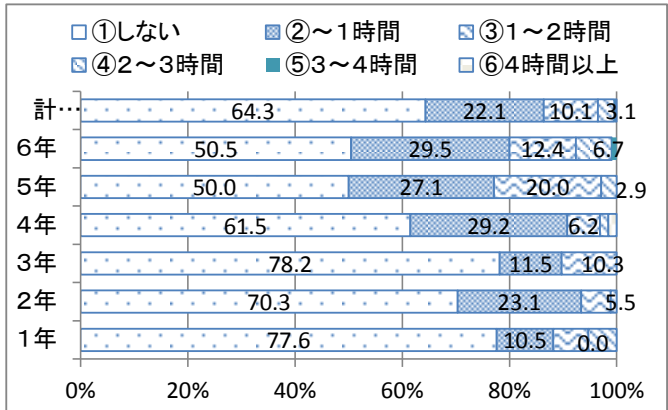
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①しない	22	19	10	10	10	9	80
②～1時間	30	37	28	25	27	47	194
③1～2時間	18	30	33	21	23	35	160
④2～3時間	5	3	4	7	10	9	38
⑤3～4時間	1	1	3	2	0	3	10
⑥4時間以上	0	1	0	0	0	2	3
計	76	91	78	65	70	105	485



\* 昨年度と同様、ゲームの時間は2時間以内が多い反面、2時間以上している児童が1割いる。

## インターネット

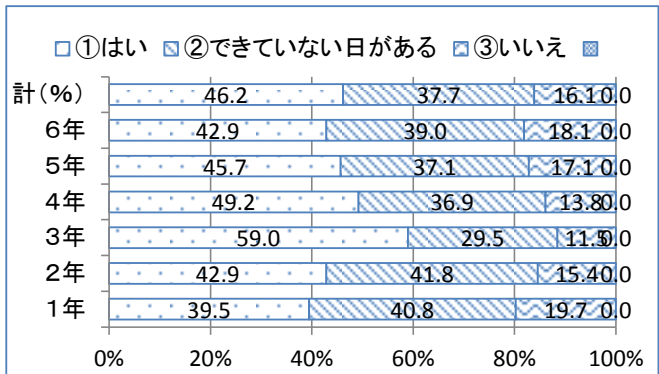
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①しない	59	64	61	40	35	53	312
②～1時間	8	21	9	19	19	31	107
③1～2時間	5	5	8	4	14	13	49
④2～3時間	4	1	0	1	2	7	15
⑤3～4時間	0	0	0	0	0	1	1
⑥4時間以上	0	0	0	1	0	0	1
計	76	91	78	65	70	105	485



\* 昨年度と比べて、インターネットを使用している児童が8.6%増えている。

### 7 家を出る1時間前には起きていますか。

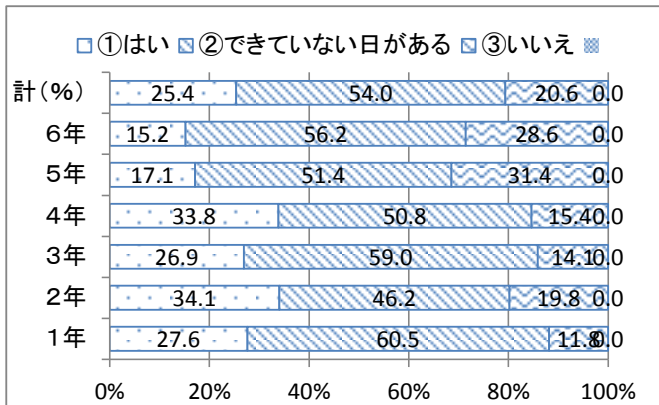
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	30	39	46	32	32	45	224
②できていない日がある	31	38	23	24	26	41	183
③いいえ	15	14	9	9	12	19	78
計	76	91	78	65	70	105	485



\* 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%減っている。

### 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	21	31	21	22	12	16	123
②できていない日がある	46	42	46	33	36	59	262
③いいえ	9	18	11	10	22	30	100
計	76	91	78	65	70	105	485



\* 昨年度と比べて、「1日2時間まで」に「いいえ」と答えた児童が5.2%減っている。

### 「早寝 早起き 朝ごはん」運動に取り組んで(保護者の感想)

- ◎がんばり表があることで、正しい生活習慣を意識することができた。
- ◎早寝早起きを意識することで、朝食をしっかり食べられるようになった。
- ◎親子で声かけをして取り組むことができ、規則正しい生活を送ることができた。
- ◎早寝を心がけることで、他の項目の目標も達成することができた。
- ◎早起きをすると、朝食もしっかりとれて、朝の準備も余裕をもってできた。
- ◎自分で意識して時間を守れるようになった。

アンケートの結果より、「早寝 早起き 朝ごはん」の運動に継続して取り組むことで、生活習慣が改善していることが分かりました。しかし、朝ごはんを毎日食べることができていない児童がいたり、インターネットやゲームを時間を決めず使用している児童がいたりすることが課題です。今後とも取り組みを続けていきます。



















