

平成29年度生活習慣アンケートの結果

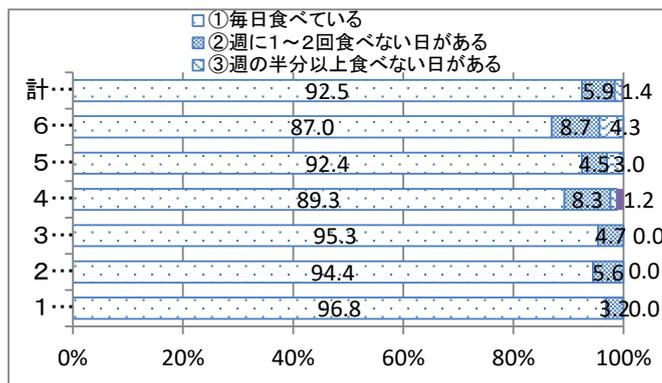
赤穂市立塩屋小学校

平成30年1月実施

単位：%

1 朝食を毎朝食べていますか。(人)

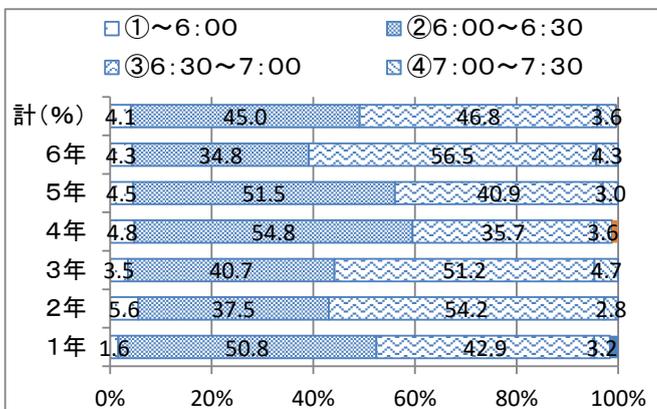
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①毎日食べている	61	68	82	75	61	60	407
②週に1~2回食べない日がある	2	4	4	7	3	6	26
③週の半分以上食べない日がある	0	0	0	1	2	3	6
④全く食べていない	0	0	0	1	0	0	1
計	63	72	86	84	66	69	440



*毎日朝食を食べている児童の数が昨年度と比べ1%増えている。

2 ふだん何時に起きますか。

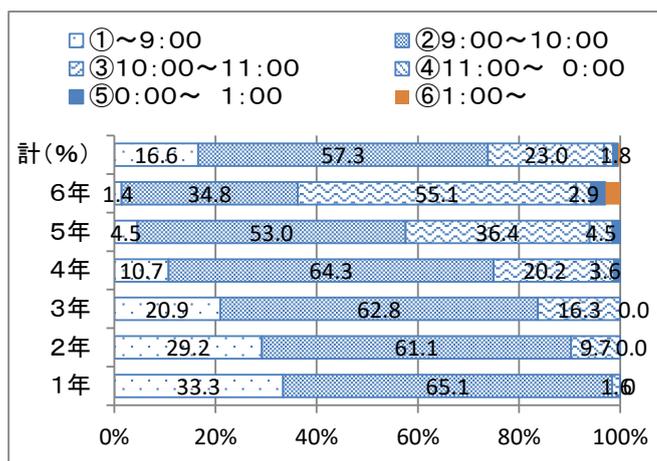
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①~6:00	1	4	3	4	3	3	18
②6:00~6:30	32	27	35	46	34	24	198
③6:30~7:00	27	39	44	30	27	39	206
④7:00~7:30	2	2	4	3	2	3	16
⑤7:30~8:00	1	0	0	0	0	0	1
⑥8:00以降	0	0	0	1	0	0	1
計	63	72	86	84	66	69	440



*約半数の児童が6時半までに起床している。

3 ふだん何時に寝ますか。

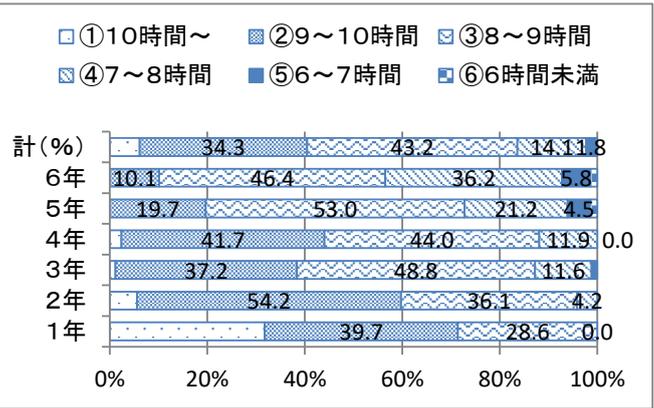
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①~9:00	21	21	18	9	3	1	73
②9:00~10:00	41	44	54	54	35	24	252
③10:00~11:00	1	7	14	17	24	38	101
④11:00~ 0:00	0	0	0	3	3	2	8
⑤0:00~ 1:00	0	0	0	1	1	2	4
⑥1:00~	0	0	0	0	0	2	2
計	63	72	86	84	66	69	440



*22時を過ぎて寝る児童の数は昨年と変わっていないが、その中で、0時を過ぎて寝る児童が昨年度と比べて、1%増えている。

4 ふだん何時間睡眠をとりますか。

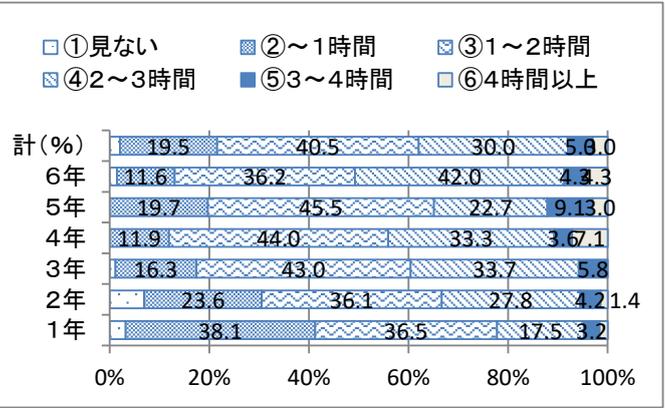
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①10時間～	20	4	1	2	0	0	27
②9～10時間	25	39	32	35	13	7	151
③8～9時間	18	26	42	37	35	32	190
④7～8時間	0	3	10	10	14	25	62
⑤6～7時間	0	0	1	0	3	4	8
⑥6時間未満	0	0	0	0	1	1	2
計	63	72	86	84	66	69	440



* 昨年度に比べ、9時間以上睡眠をとっている児童が1.7%増えている。

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	2	5	1	0	0	1	9
②～1時間	24	17	14	10	13	8	86
③1～2時間	23	26	37	37	30	25	178
④2～3時間	11	20	29	28	15	29	132
⑤3～4時間	2	3	5	3	6	3	22
⑥4時間以上	1	1	0	6	2	3	13
計	63	72	86	84	66	69	440

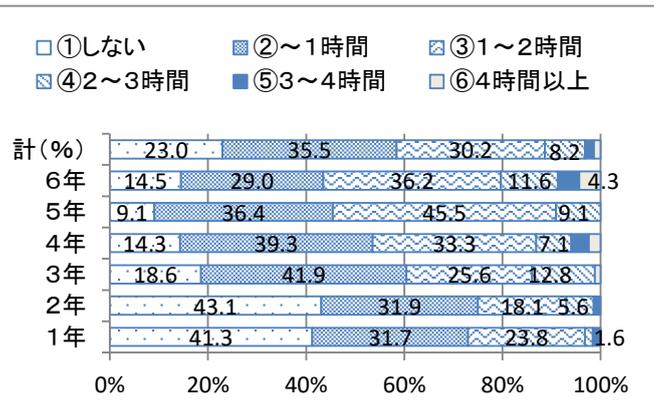


* 昨年度に比べ、2時間以上テレビを見ている児童の数が5.6%減っている。

6 どれくらいゲーム・インターネットをしますか。

ゲーム

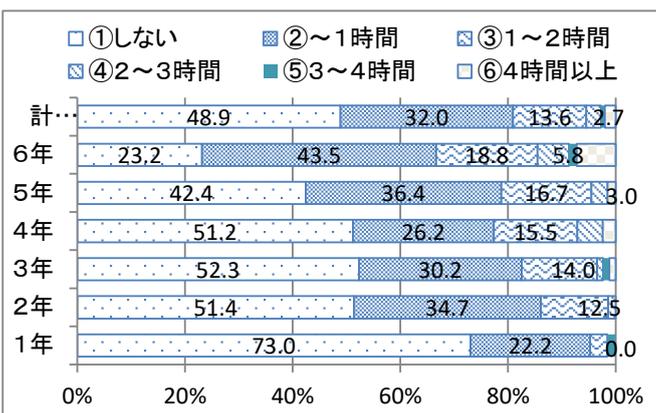
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①しない	26	31	16	12	6	10	101
②～1時間	20	23	36	33	24	20	156
③1～2時間	15	13	22	28	30	25	133
④2～3時間	1	4	11	6	6	8	36
⑤3～4時間	1	1	0	3	0	3	8
⑥4時間以上	0	0	1	2	0	3	6
計	63	72	86	84	66	69	440



* 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0.9%増えている。

インターネット

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①しない	46	37	45	43	28	16	215
②～1時間	14	25	26	22	24	30	141
③1～2時間	2	9	12	13	11	13	60
④2～3時間	0	1	1	4	2	4	12
⑤3～4時間	1	0	1	0	0	1	3
⑥4時間以上	0	0	1	2	1	5	9
計	63	72	86	84	66	69	440

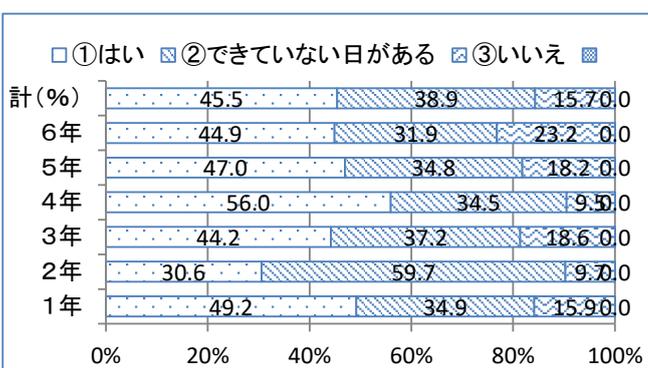


* インターネット使用するという児童の数が半数を超えた。

* 昨年度と比べて、インターネットを2時間以上使用している児童が1.9%増えている。

7 家を出る1時間前には起きていますか。

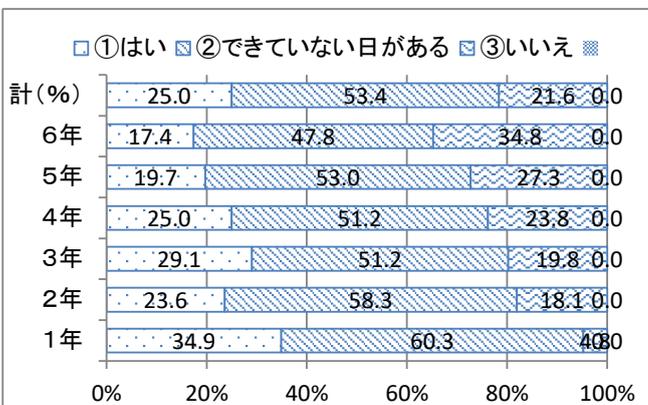
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
①はい	31	22	38	47	31	31	200
②できていない日がある	22	43	32	29	23	22	171
③いいえ	10	7	16	8	12	16	69
計	63	72	86	84	66	69	440



* 昨年度と比べて、家を出る1時間前に起きている児童が0.7%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	22	17	25	21	13	12	110
②できていない日がある	38	42	44	43	35	33	235
③いいえ	3	13	17	20	18	24	95
計	63	72	86	84	66	69	440



* 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0.4%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)

- ◎目標が守れるように家族でがんばった。夏休み明けだったが、きちんと生活リズムが整ってよかった。
- ◎学校で授業がきちんと身に付く(集中できる)ようになった。
- ◎色塗りがしたくて、朝早く起きることができた。
- ◎ゲームの時間を減らして、読書や外遊びの時間が増えた。
- ◎テレビの時間を意識することができた。

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、毎朝朝食を食べ、しっかり睡眠をとることができている児童の数が増え、生活習慣が改善してきていることが分かりました。しかし、一方で寝る時間が遅い児童、長時間テレビやインターネットを使用している児童もおり、強化週間の反省で「ゲームの時間がなかなか守れなかった。」という反省も見られました。これらの課題に対して今後とも取り組みを続けていきたいと思います。

