

「生活のようすアンケート」集計結果

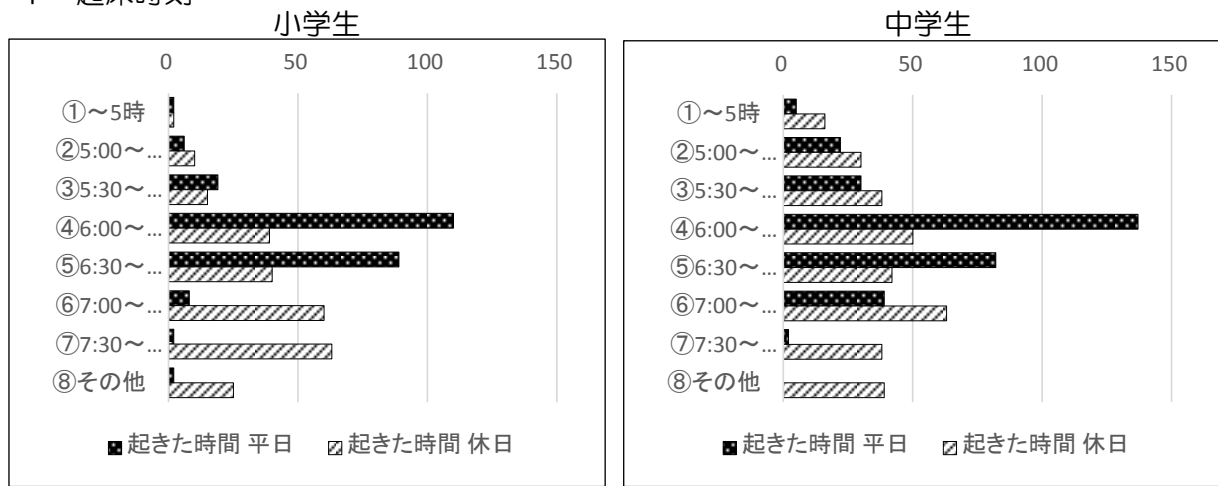
I 調査対象
II 調査年月
III 調査結果

西中学校地区小中学校5校の児童生徒(小学生5・6年258名、中学生317名)

平成29年7月

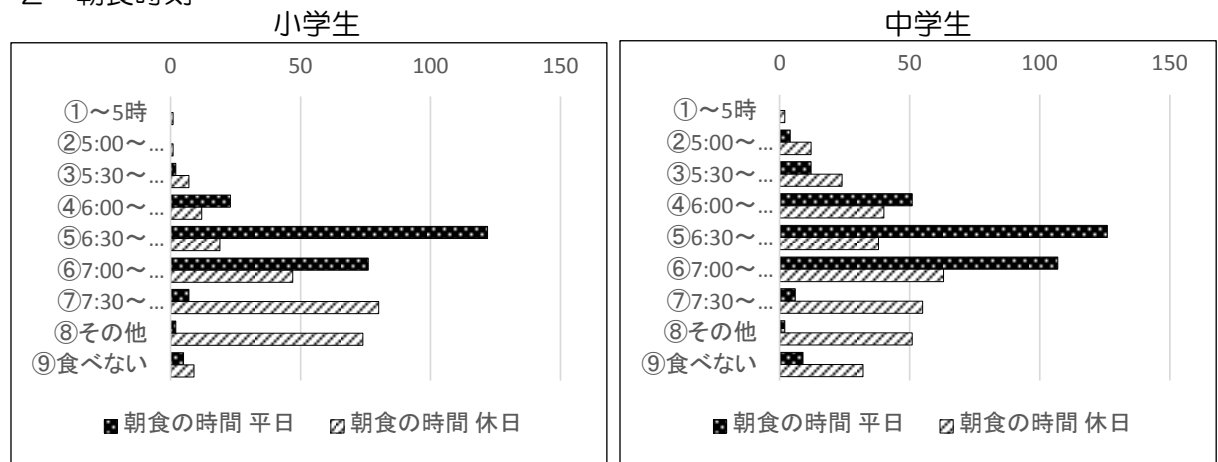
※このアンケートで質問している「メディア機器」とは、携帯電話、スマートフォン、タブレット、パソコン、携帯型電子ゲーム、ウォークマンやアイポッドタッチ等の携帯型音楽プレーヤーなどをさしています。

1 起床時刻



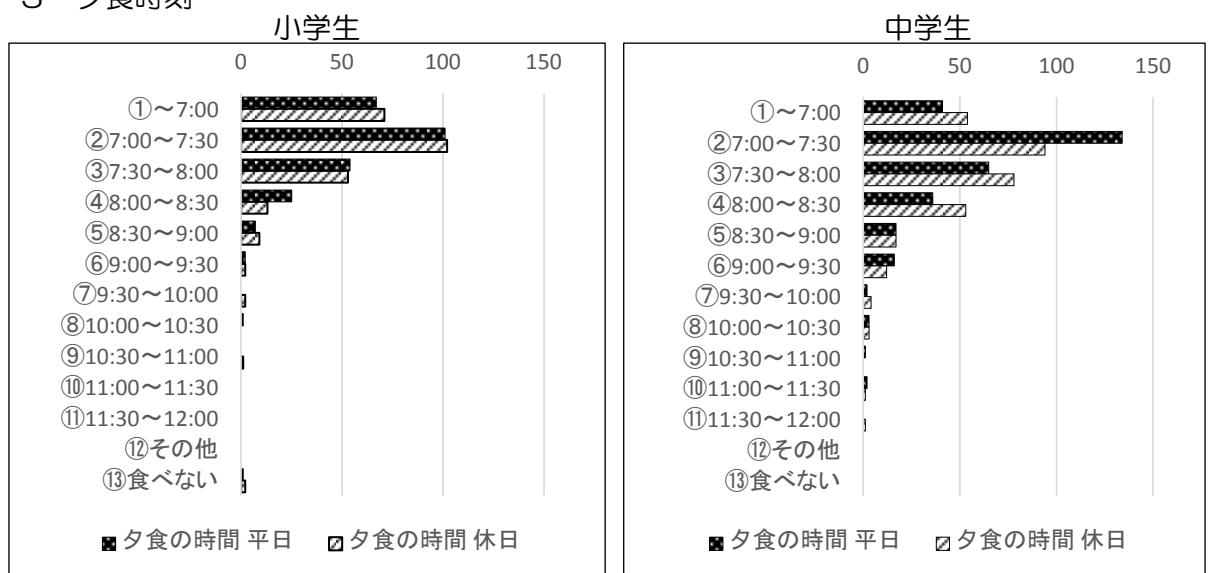
平日は、小中学生とも6～7時の間に起床している子が多い。休日は平日より遅くなり、7～8時の間に起床している子が増える。中学生では平日より休日の方が早起き(6時より前)する子が多い。

2 朝食時刻



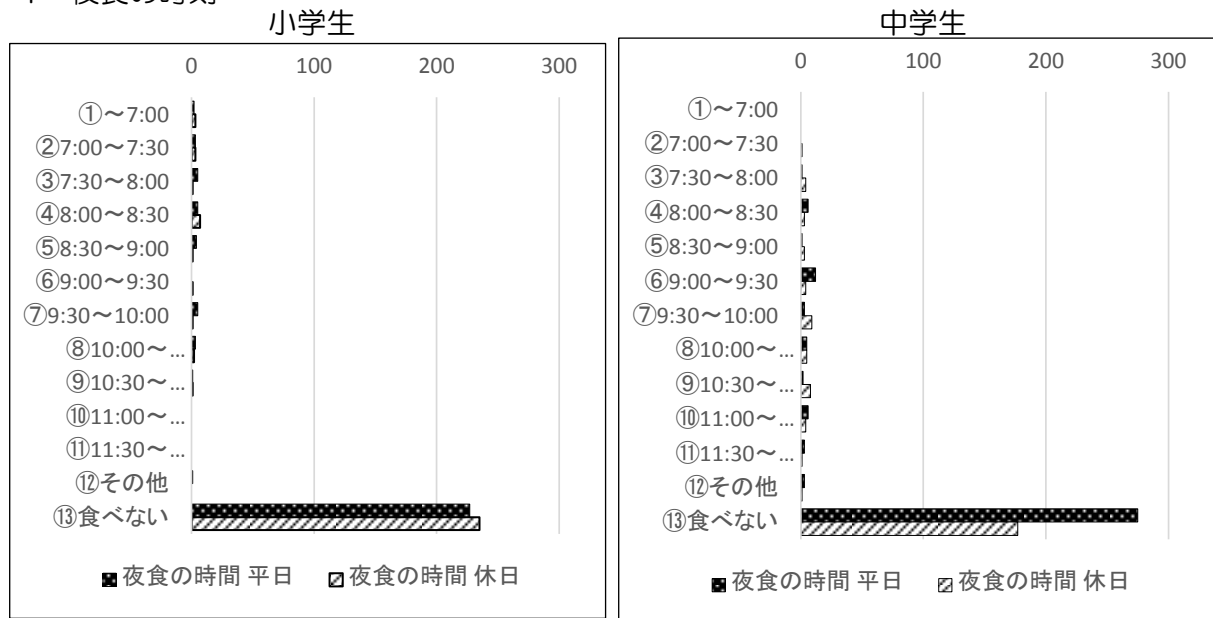
平日は小中学生とも6時30分～7時30分の間に朝食を食べている子が多い。起床後30分に食べている。休日は平日より遅くなり、7～8時の間に食べている子が多い。休日は、8時以降に食べたり、朝食は食べない子も多い。

3 夕食時刻



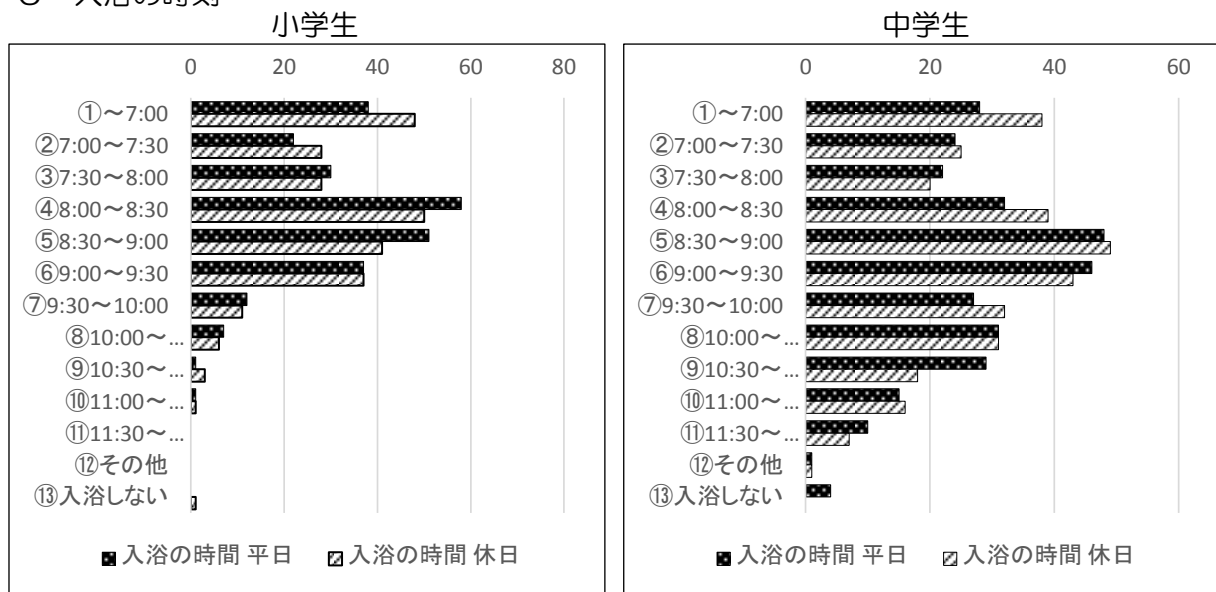
小中学生とも7～8時に夕食を食べている子が多い。小学生は平日と休日の時間差はあまり見られない。中学生は7時30分～8時30分に食べる子が平日より多い。

4 夜食の時刻



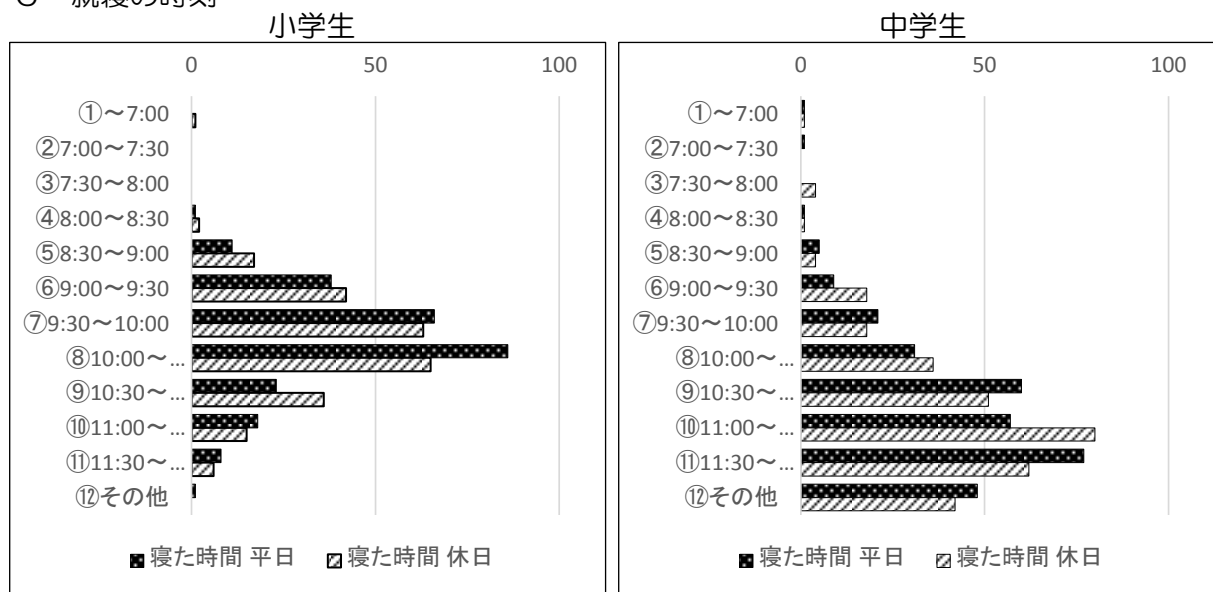
考察 夜食を食べている子は少数である。

5 入浴の時刻



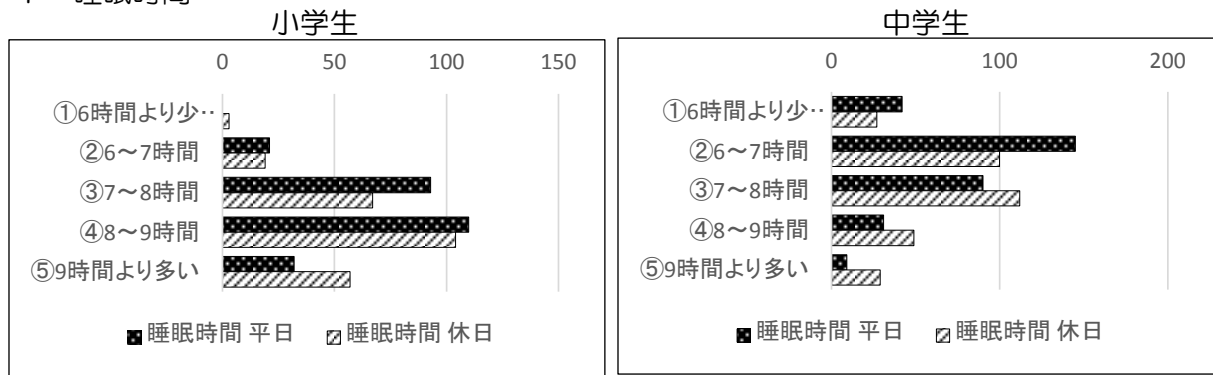
考察 入浴時間は、平日と休日と大きな差は見られない。小学生は9時30分以降の入浴は少数だが、中学生は9時 30分以降が全体の約3割いる。

6 就寝の時刻



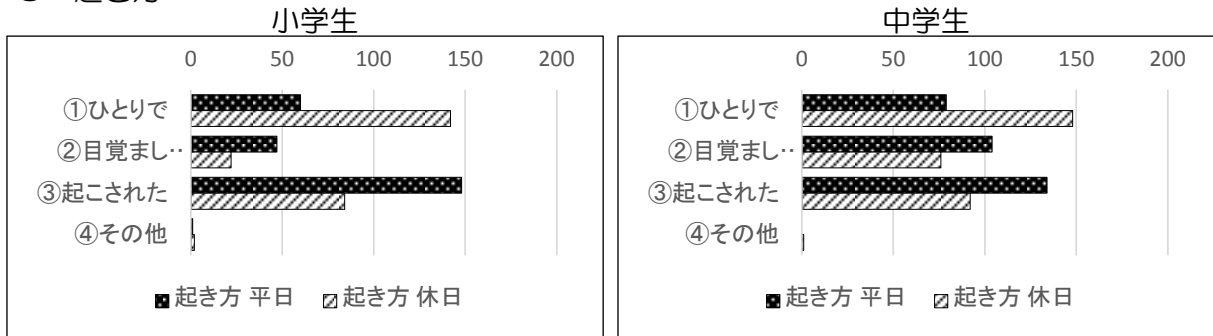
考察 小学生は9時30分~10時30分、中学生は10時30分~12時00分に就寝する子が多い。中学生は12時以降に就寝する子も見られる。

7 睡眠時間



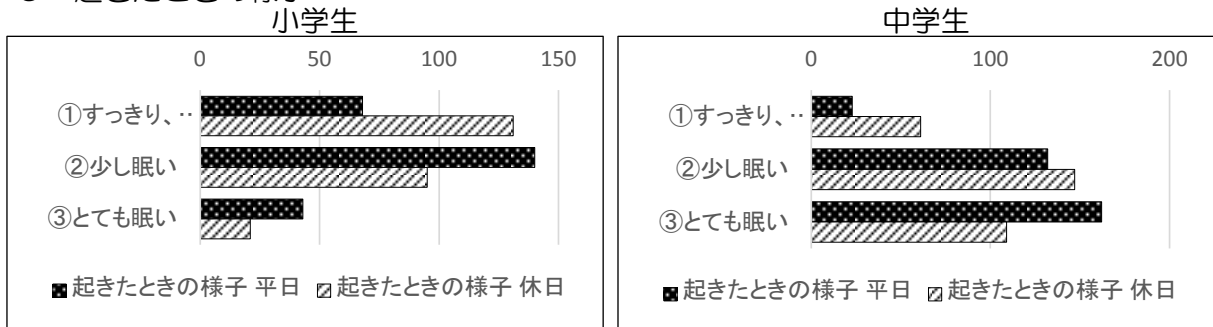
考察 睡眠時間は、小学生は8～9時間、中学生は6～7時間が最も多い。小中学生とも、平日より休日の方が睡眠時間が長い。休日は起床時刻が遅い分、睡眠時間が長いと考えられるが、一方で「6時間より少ない」児童がわずかに見られる。

8 起き方



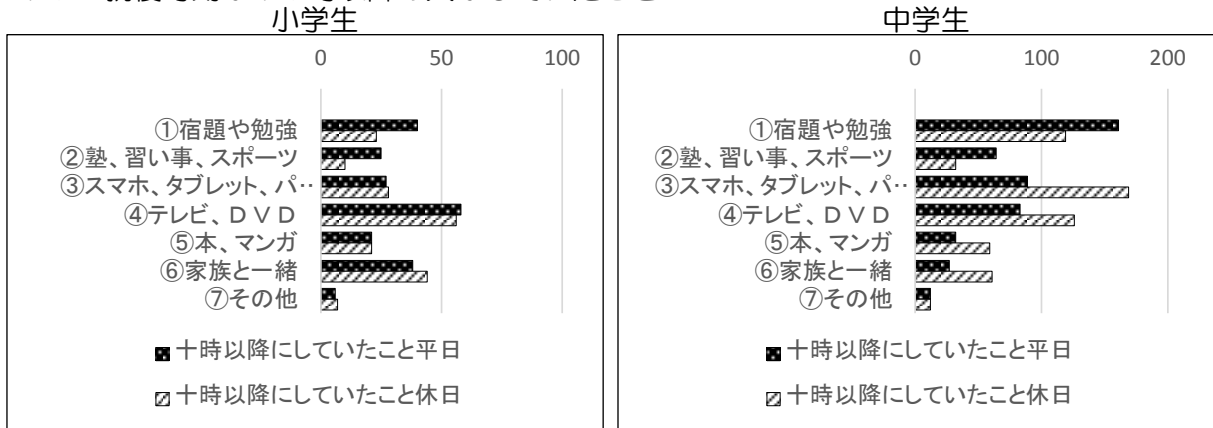
考察 小中学生とも、平日は家族などに声をかけられて起きる子が最も多い。学校に遅刻しないよう、家族がある程度の時刻に起こしていると考えられる。休日は起こされる子の人数は減っている。

9 起きたときの様子



考察 小中学生とも平日より休日の方が、すっきり目覚める子は多い。睡眠時間が長くとれるのが理由と考えられる。平日の中学生は、とても眠いが半数以上で、すっきり目覚めている子はわずか7%である。

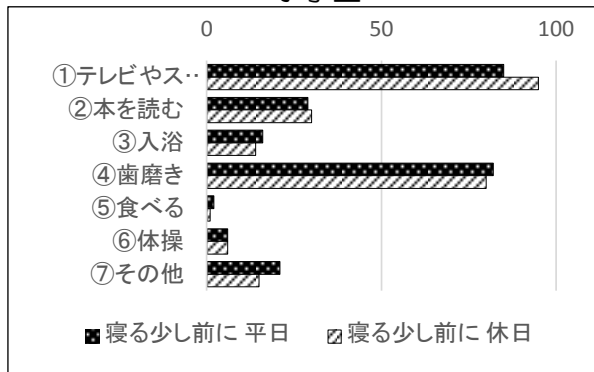
10 就寝時刻が10時以降の人がしていたこと



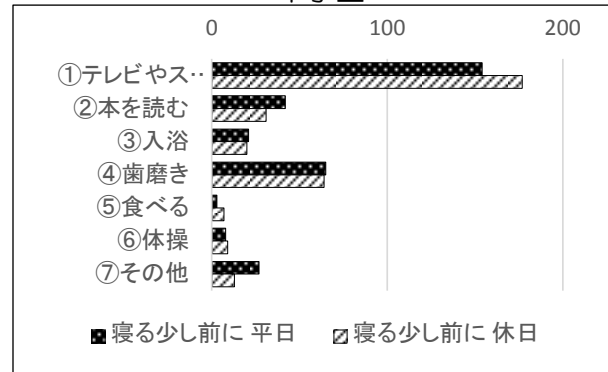
考察 小学生は平日・休日とも「テレビ・DVD」が最も多い。次に多いのは平日は「宿題・勉強」であるのに対し、休日は「家族と一緒に」である。中学生は平日は半数以上が「宿題・勉強」であるのに対し、休日は「スマホやタブレット等の使用」が最も多い。

1.1 就寝直前にしていたこと

小学生



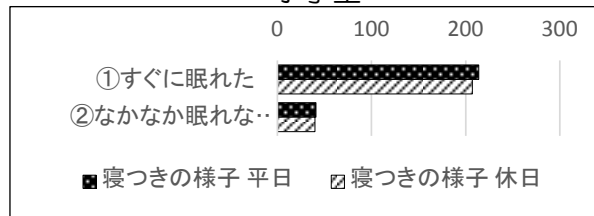
中学生



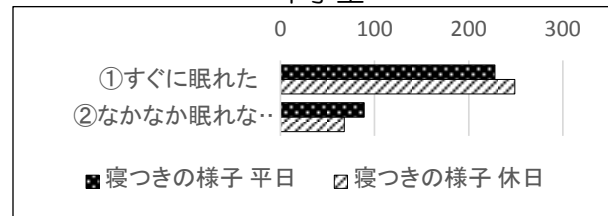
考察 小中学生とも、平日・休日とも、テレビやスマホと答えた子が多い。

1.2 寝つきの様子

小学生



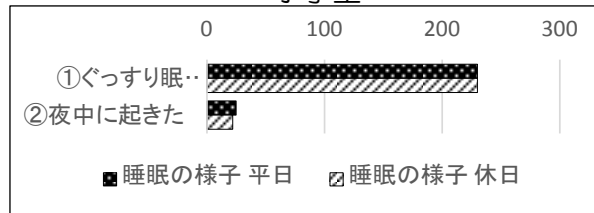
中学生



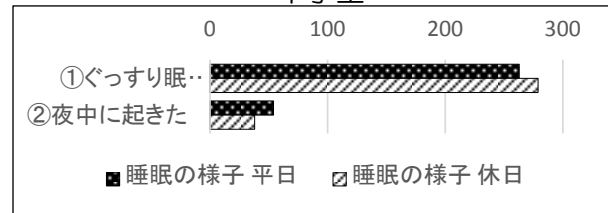
考察 すぐに眠れた子が多いが、なかなか眠れなかった子も2割以上いる。

1.3 睡眠の様子

小学生



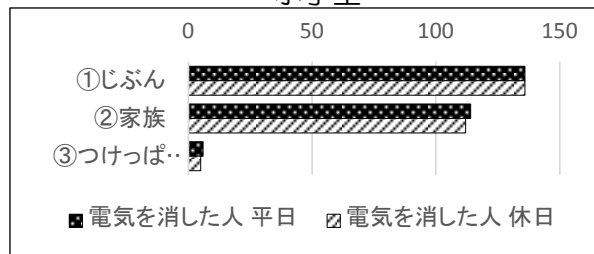
中学生



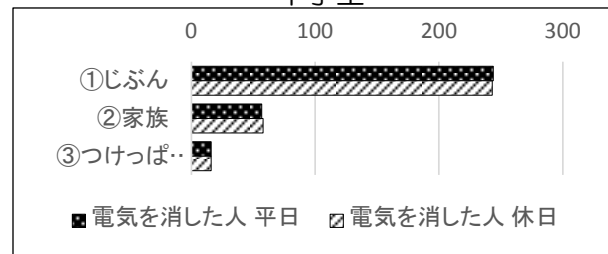
考察 夜中に起きる子が1割いる。トイレに起きる子や睡眠が浅く、目が覚めてしまう子もいると考えられる。

1.4 電気を消した人

小学生



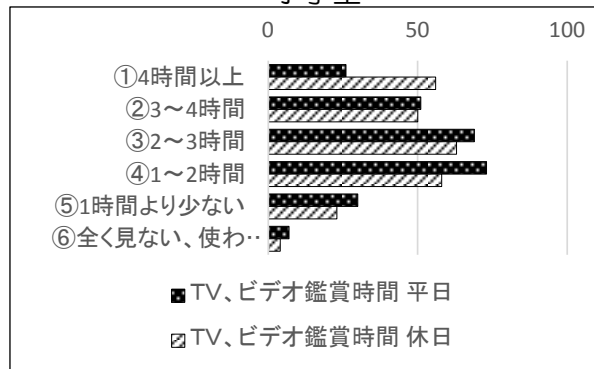
中学生



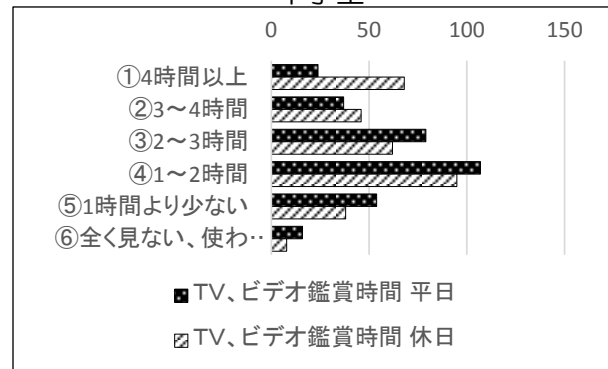
考察 小学生は電気を自分で消すのではなく、家族が消す家庭も多い。

1.5 テレビやビデオ、DVDなどの視聴時間

小学生

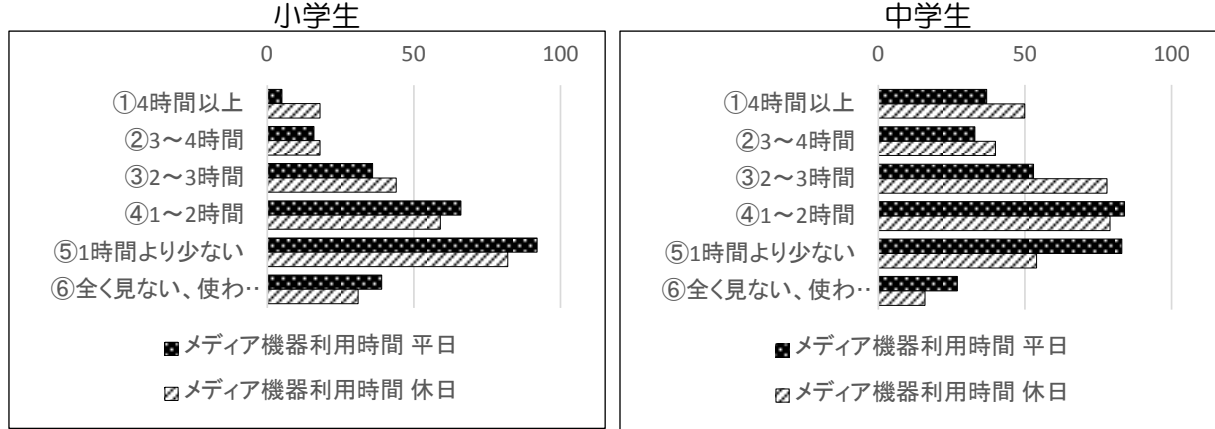


中学生



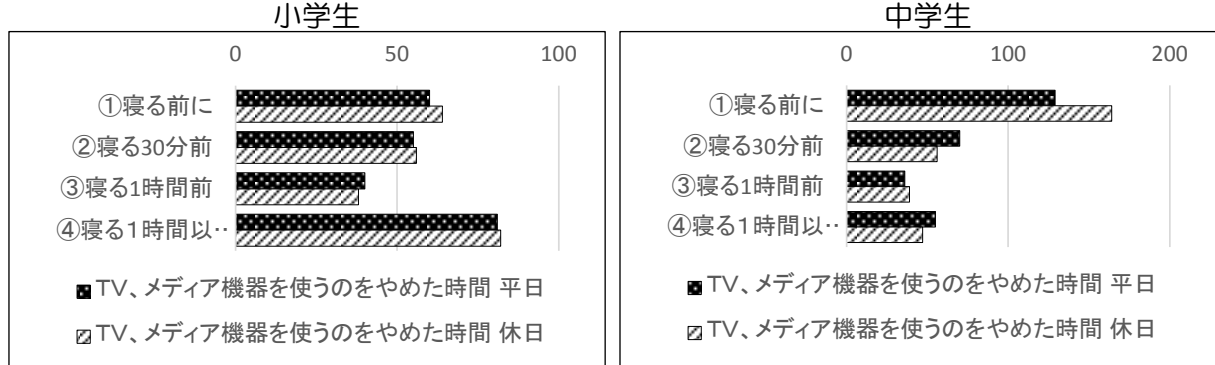
考察 小中学生とも、1~2時間あるいは2~3時間の視聴時間が多い。4時間以上が、休日は平日の倍以上である。

16 メディア機器の1日あたりの使用時間



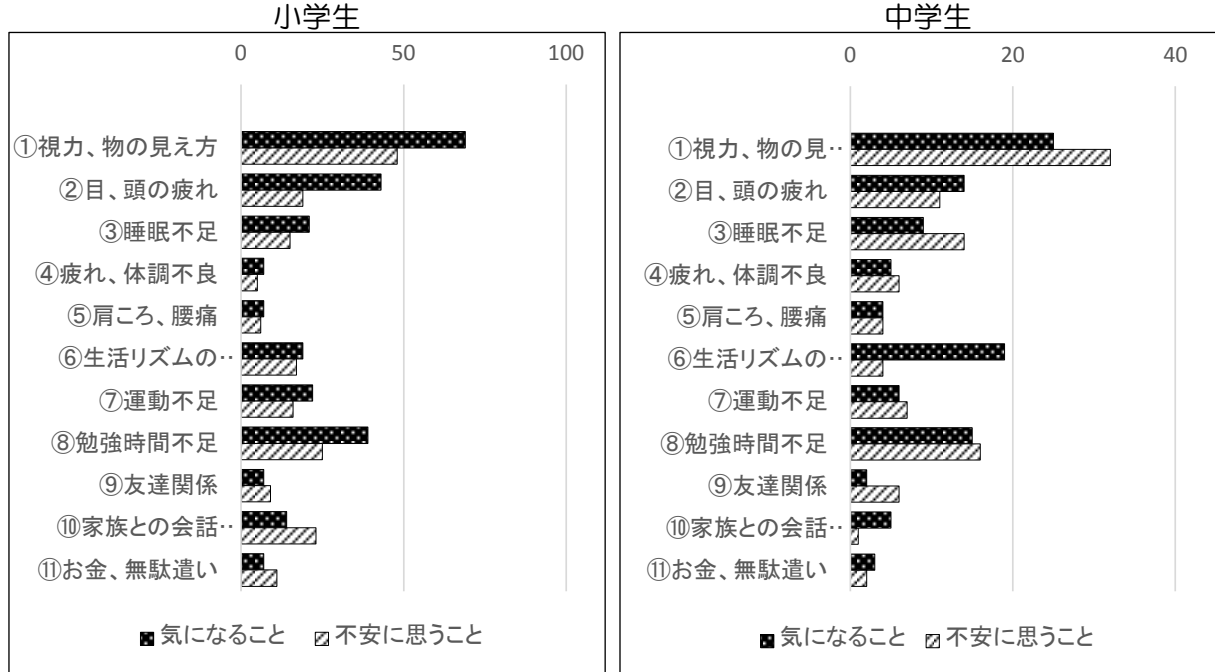
考察 小中学生とも、平日より休日の方が使用時間が長くなっている。

17 メディア機器の使用をやめた時間



考察 小学生は寝る1時間以上前に使用をやめている子が多いのに対し、中学生は寝る直前まで使用している子が多い。

18 メディア機器を使用していて「気になること」「不安に思うこと」



考察 小中学生とも、「気になること」「不安に思うこと」は、視力や物の見え方についてが多い。中学生は「生活リズムの乱れ」や「勉強時間不足」が気になっている子も多い。