

🌸 後期生活習慣実態調査について 🌸

1 学校がある日は、何時頃に起きますか。

	1 回目	2 回目
午前6時より前	10.1%	11.2%
午前6時～6時30分より前	21.7%	18.3%
午前6時30分～7時より前	34.8%	30.3%
午前7時～7時30分より前	27.1%	31.9%
午前7時30分～8時より前	5.4%	7.5%
午前8時より遅い	0.9%	1%

2 次の日に学校がある日は、何時頃に寝ますか。

	1 回目	2 回目
午後9時より前	20.6%	16.2%
午後9時～10時より前	43.5%	50%
午後10時～11時より前	25.3%	24.4%
午後11時～午前0時より前	8.7%	8.1%
午前0時より遅い	1.9%	1.3%

3 朝食は食べますか。

	1 回目	2 回目
毎日食べる	90.7%	90.6%
ときどき食べない日がある	7.7%	7%
週の半分以上食べない日がある	0.9%	1.6%
食べない	0.7%	1%

4 排便はどのくらいの頻度でありますか。

	1 回目	2 回目
毎日	52%	53.9%
2日に1回程度	31.9%	31.6%
3～4日に1回程度	9.9%	11.2%
週に1回程度	6.2%	3.6%

5 朝の歯みがきは毎日していますか。

	1 回目	2 回目
毎日している	65.7%	69.7%
ときどきしていない	20.8%	17.7%
週の半分以上していない日がある	6.7%	7%
ほとんどしていない	6.8%	5.9%

6 夜の歯みがきは毎日していますか。

	1 回目	2 回目
毎日している	91%	92.7%
ときどきしていない	7.9%	6%
週の半分以上していない日がある	0.5%	0.4%
ほとんどしていない	0.6%	1%

7 体育の授業以外で、どのくらいの頻度で1時間以上の運動や体をうごかしたりする時間がありますか。

	1 回目	2 回目
毎日・ほぼ毎日	35%	38.7%
週5～6回	13.9%	10.9%
週3～4回	19.9%	20.3%
週1～2回	21.3%	23.3%
ほとんど・全くしない	9.9%	7.5%

8 学校以外で1日のスクリーンタイム（テレビ、タブレット、ゲーム等の画面を見ている時間）はどれくらいですか。

	1 回目	2 回目
全く・ほとんど見ない	9.9%	6.9%
30分以上1時間未満	24.5%	25.8%
1時間以上2時間未満	22.9%	25.4%
2時間以上3時間未満	16.2%	15.9%
3時間以上4時間未満	12.2%	11.8%
4時間以上5時間未満	4.6%	4.7%
5時間以上	9.7%	9.6%

前期と比べると、体育の授業以外で運動している児童の増加やスクリーンタイムの減少といった良い傾向が見られる一方、起床時刻が遅くなっている傾向が見受けられました。

就寝前まで、テレビやタブレット等の電子機器を使用していると、画面からの強い光により、体内時計を遅らせてしまうことがあります。そのため、なかなか寝つけなかったり、朝すっきり起きられなかったりしてしまいます。電子機器の使用は、就寝1時間前までに控えることが理想です。就寝時刻から逆算して、電子機器の使用時間をお子様と改めて確認していただけたらと思います。