

榎尾中学校区 <h2 style="text-align: center; margin: 0;">生活アンケート結果</h2>	和泉市立榎尾中学校 保健・給食担当 令和6年11月11日
---	------------------------------------

榎尾中学校、横山小学校、南横山小学校の児童生徒を対象に、9月に3校合同で「生活アンケート」を実施しました。質問項目と結果は、次の通りとなりました。毎日の学校生活を元気に送るためにも、また、生涯健康に過ごすためにも、正しい生活習慣は大切です。

### ≪ 結果の見方 (R5年度の結果) → (R6年度の結果) ≫

○網掛けの部分は今年度、低学年、高学年、中学校それぞれにおいて、回答の割合が一番高かったところでは、  
 ○「↑」「↓」は、前年度と比較して5%以上の変化があったところです。

#### 【睡眠・起床時間について】

毎日何時頃に寝ますか？

%	～9時	9～10時	10～11時	11～12時	12時～
低学年	42 → 35↓	45 → 36↓	9 → 18↑	0 → 6↑	3 → 5
高学年	12 → 10	43 → 42	38 → 33↓	5 → 10↑	2 → 5
中学校	3 → 2	10 → 17↑	23 → 29↑	36 → 31↓	28 → 21↓

毎朝何時頃に起きますか？

%	～6時	6～7時	7～7時半	7時半～
低学年	42 → 42	43 → 38↓	10 → 12	5 → 8
高学年	27 → 25	62 → 58	10 → 15↑	1 → 2
中学校	19 → 15	49 → 53	26 → 21↓	7 → 11

#### 【朝ご飯について】

朝ご飯を毎日食べていますか？

%	毎日食べる	ときどき食べない	食べない
低学年	79 → 81	21 → 17	0 → 2
高学年	86 → 77↓	12 → 20↑	2 → 3
中学校	78 → 68↓	18 → 27↑	4 → 5

朝ご飯を食べない理由は何ですか？

- ・食欲がない
- ・時間がない
- ・食べものがない など

朝ご飯はどんなものを食べていますか？（栄養バランス）

%	主食とおかず	主食だけ	おかずだけ	飲み物だけ
低学年	63 → 60	28 → 28	4 → 2	5 → 10↑
高学年	60 → 49↓	37 → 49↑	3 → 2	1 → 0
中学校	53 → 45↓	40 → 45↑	4 → 7	3 → 3

#### 【テレビ・ゲームについて】

テレビは1日平均何時間くらい見ますか？

%	全然見ない	1時間以内	1～2時間	2～3時間	3時間以上
低学年	22 → 19	19 → 26↑	32 → 20↓	13 → 13	14 → 22↑
高学年	12 → 11	23 → 27	32 → 23↓	17 → 19	16 → 20
中学校	26 → 35↑	22 → 28	32 → 29	8 → 4	12 → 4

ゲーム（テレビ・パソコン・ケイタイ）は1日何時間くらいしますか？

%	全然しない	1時間以内	1～2時間	2～3時間	3時間以上
低学年	17 → 13	21 → 28↑	31 → 22↓	17 → 11↓	14 → 26↑
高学年	7 → 3	15 → 21↑	36 → 26↓	22 → 23	20 → 27↑
中学校	6 → 3	8 → 4	22 → 24	23 → 30↑	42 → 39

学校以外で1日平均何時間くらい勉強しますか？（宿題や塾の時間も含む）

%	全然しない	30分以内	30分～1時間	1～2時間	2時間以上
低学年	8 → 9	31 → 29	38 → 37	17 → 10↓	7 → 15↑
高学年	2 → 4	19 → 18	43 → 31↓	18 → 24	18 → 23↑
中学校	13 → 11	14 → 19↑	17 → 24↑	31 → 20↓	24 → 26

#### 【歯みがき・洗顔について】【排便について】

歯みがき・洗顔は毎日しますか？

%	はい	いいえ
低学年	85 → 91↑	15 → 9↓
高学年	97 → 93	3 → 7
中学校	98 → 98	2 → 2

毎日排便をしますか？

%	毎日	2日に1回	3日に1回	4日に1回以上
低学年	45 → 45	30 → 32	11 → 17↑	13 → 6↓
高学年	49 → 43↓	29 → 25	18 → 19	4 → 13↑
中学校	46 → 38↓	30 → 39↑	20 → 19	5 → 4

児童生徒のみなさん、自分の毎日の生活と、アンケートの結果を比較してどうだったでしょうか？  
 榎尾中学校区の子もたちは、比較的、健康的な生活を送ってくれていると思いますが次のことが分かりました。

【睡眠・起床時間について】学年が上がるごとに就寝時間が遅くなっていること。

【朝ご飯について】学年が上がるごとに毎日食べる人が減っていること。

【ゲームについて】学年が上がるごとに1日に2時間以上ゲームをする人が増えていること。

以上のことから、夜にまとめて十分な睡眠をとり、朝ご飯を食べる。ゲームやスマホなどの画面から目を離して30分ごとに遠くをみて目を休め、眼精疲労や視力低下につながらないように、生活習慣を整えることを意識して、行動してほしいと思います。

保護者のみなさまへ  
 ご意見ご感想があれば各校の養護教諭までお寄せください。子どもたちの生活習慣は、保護者のみなさまのご協力が必要となります。今後とも、よろしく願いいたします。

裏面のQRコードからは、  
 “最新の睡眠情報”が  
 学べます。