

生活についてのアンケート（H18.11/1 実施）結果

調査対象：市名坂小学校児童：509名

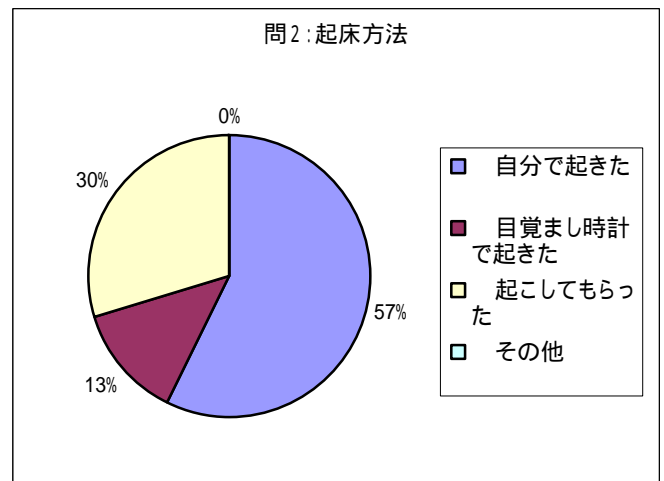
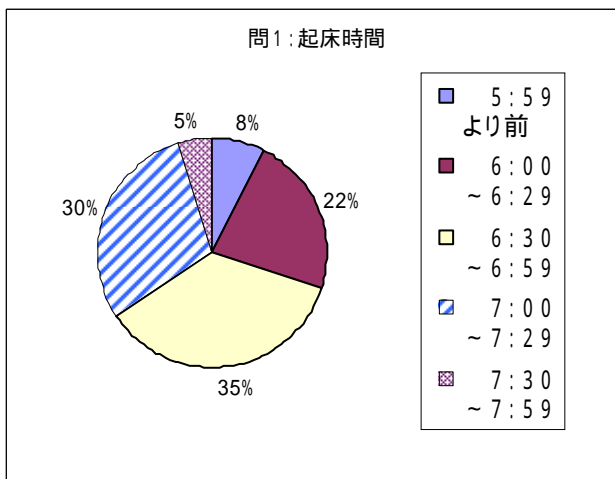
有効回答：500名（有効回答率98%）

問1 今日は何時頃起きましたか？

項目	1年計	2年計	3年計	4年計	5年計	6年計	合計
5:59より前	9%	8%	4%	13%	3%	6%	8%
6:00～6:29	22%	16%	33%	17%	26%	21%	22%
6:30～6:59	29%	34%	31%	42%	36%	43%	36%
7:00～7:29	31%	33%	28%	27%	31%	27%	30%
7:30より後	9%	8%	3%	1%	3%	3%	5%
有効回答数	77	99	93	103	61	67	500

問2 どうやって起きましたか？

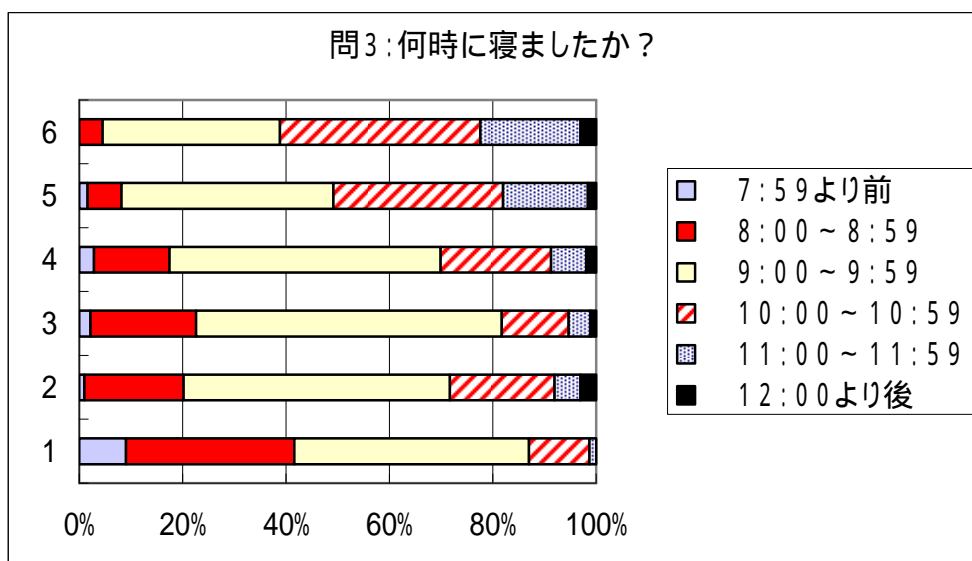
項目	1年計	2年計	3年計	4年計	5年計	6年計	合計
自分で起きた	68%	45%	63%	58%	57%	52%	57%
目覚まし時計で起きた	9%	12%	10%	14%	18%	18%	13%
起こしてもらった	23%	42%	27%	28%	25%	30%	30%
その他	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
有効回答数	77	99	93	103	61	67	500



- ・ 学年間・男女間での差は見られなかった。
- ・ 学年間の差はあまりなかったが、2年生の自力で起きる率が低く（45%・他学年平均60%）、起こしてもらった率が高かった（47%・他学年平均27%）。

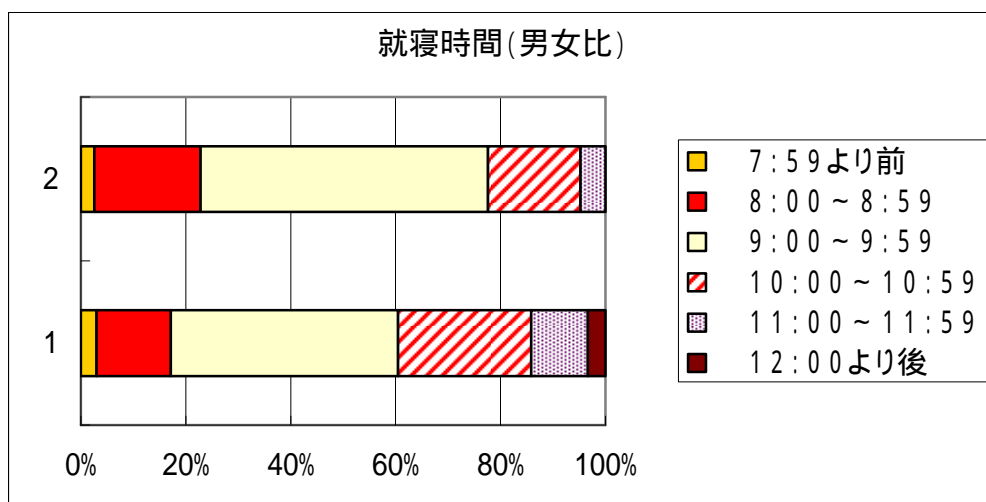
問3：昨日は何時頃寝ましたか？

項目	1年計	2年計	3年計	4年計	5年計	6年計	合計
7:59より前	9%	1%	2%	3%	2%	0%	3%
8:00～8:59	32%	19%	20%	15%	7%	4%	17%
9:00～9:59	45%	52%	59%	52%	41%	34%	49%
10:00～10:59	12%	20%	13%	21%	33%	39%	22%
11:00～11:59	1%	5%	4%	7%	16%	19%	8%
12:00より後	0%	3%	1%	2%	2%	3%	2%
有効回答数	77	99	93	103	61	67	500



学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向にある。

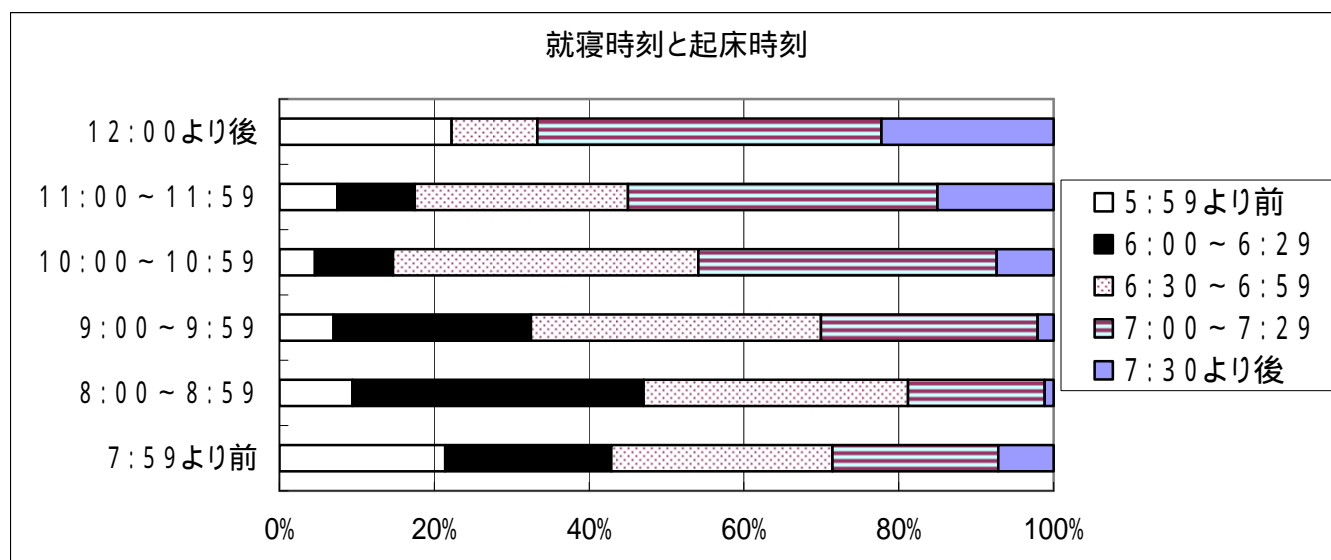
2年生の就寝時間が遅い子の割合が多い。



全学年、男子のほうが遅く寝る傾向にあった。

「起床時間」と「就寝時間」の相関関係

項目	5:59より前	6:00～6:29	6:30～6:59	7:00～7:29	7:30より後	有効回答数
7:59より前	21%	21%	29%	21%	7%	14
8:00～8:59	9%	38%	34%	18%	1%	85
9:00～9:59	7%	26%	37%	28%	2%	243
10:00～10:59	5%	10%	39%	39%	7%	109
11:00～11:59	8%	10%	28%	40%	15%	40
12:00より後	22%	0%	11%	44%	22%	9

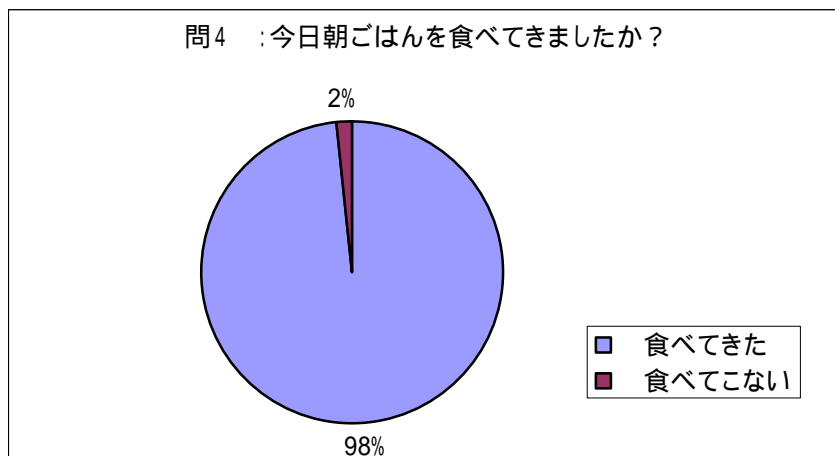


「就寝時間が12:00より後」と答えた児童の22%が7:30以降に起床し、66%が7:00以降に起床しており、明らかに他群よりも割合が高くなっている。

8:00以降に就寝した児童を比較すると、就寝時間が遅くなるほど7:00以降の起床割合が高くなっている。

問4 今日朝ごはんを食べましたか？

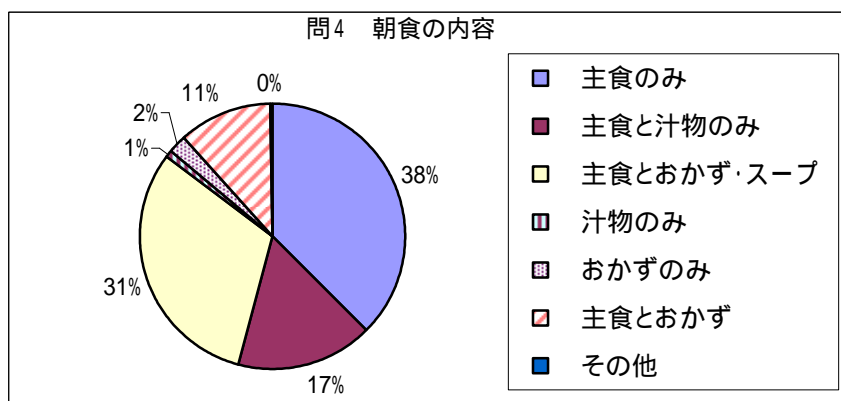
項目	1年計	2年計	3年計	4年計	5年計	6年計	合計
食べてきた	100%	98%	98%	99%	98%	97%	98%
食べてこない	0%	2%	2%	1%	2%	3%	2%
有効回答数	77	99	93	103	61	67	500



ほとんどの子供が食べてきている。

問4 「食べてきた」という人に聞きます。食べてきたものはどんなものですか？

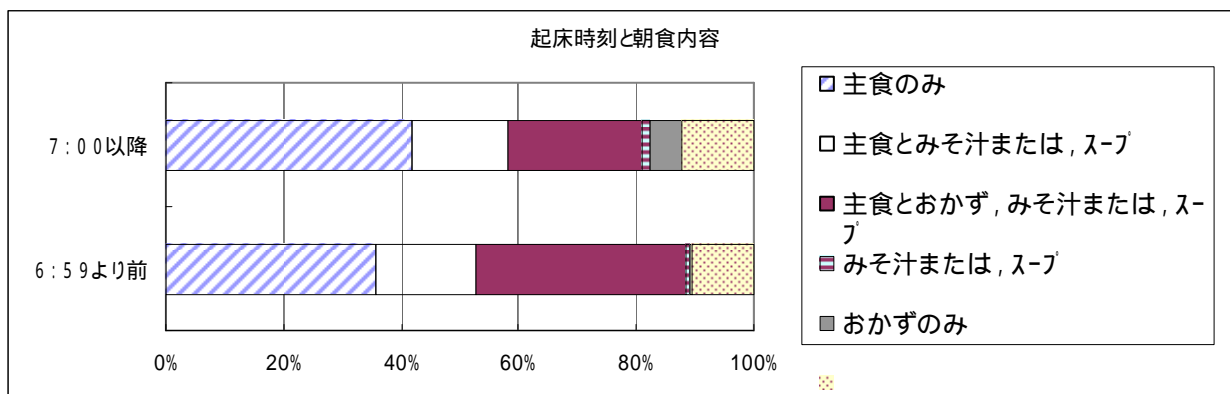
項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
主食のみ	29%	41%	46%	36%	40%	31%	38%
主食とみそ汁またはスープ	17%	12%	16%	18%	20%	18%	17%
主食とおかず, みそ汁または スープがそろっているもの	39%	15%	20%	40%	33%	46%	31%
みそ汁またはスープのみ	1%	0%	1%	1%	0%	2%	1%
おかずのみ	3%	2%	3%	1%	2%	3%	2%
主食とおかず	12%	27%	13%	4%	5%	0%	11%
その他	0%	2%	0%	0%	0%	0%	0%
有効回答数	77	97	91	102	60	65	492



「その他(2名回答)」の内容は2名とも「果物のみ」。

起床時刻と朝食内容の相関関係

項目	主食のみ	主食とみそ汁または、スープ	主食とおかずとみそ汁または、スープ	みそ汁または、スープのみ	おかずのみ	主食とおかず	有効回答数
6:59より前	36%	17%	36%	1%	1%	10%	327
7:00以降	42%	17%	23%	1%	6%	12%	163



早起きしている子供の方が、朝食に主食・汁物・おかずがそろっていることが多かった。
遅く起きている子供の方が「主食のみ」「おかずのみ」で朝食を済ませている割合が多かった。

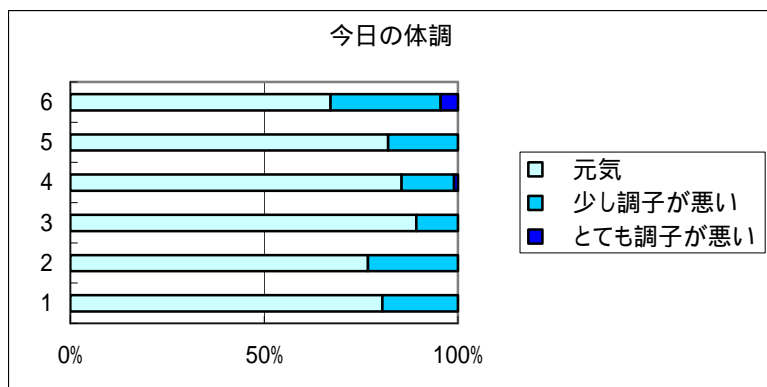
問4 「食べてこない」という人に聞きます。食べなかった理由はなんですか？

朝起きるのが遅くて時間がないから……3名
食欲がないから……2名
いつも食べてないから……1名
その他(お母さんが寝ているから)……1名

食べてこない子は、就寝時間が遅い傾向にあった。
起きる時間はその限りでない。(7:00前に起きているのに食べていない子の理由は・食欲がない1名(就寝時刻 11:00~11:59)・食べるのが面倒くさい1名(就寝時刻 10:00前))

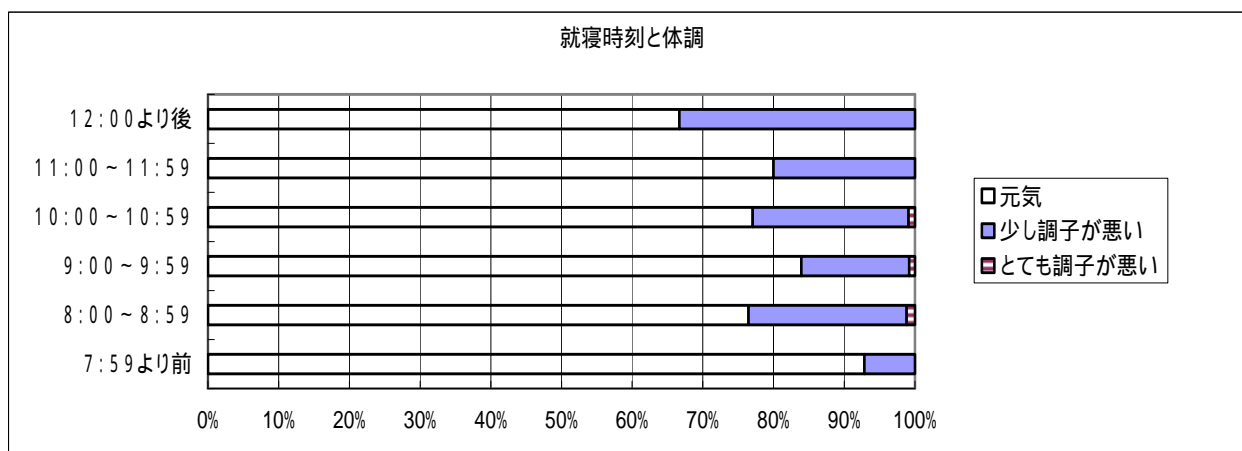
問5 今日の体調はどうですか？

項目	1年計	2年計	3年計	4年計	5年計	6年計	合計
元気	81%	77%	89%	85%	82%	67%	81%
少し調子が悪い	19%	23%	11%	14%	18%	28%	18%
とても調子が悪い	0%	0%	0%	1%	0%	4%	1%
有効回答数	77	99	93	103	61	67	500



「就寝時刻」と「体調」の相関関係

項目	元気	少し調子が悪い	とても調子が悪い	有効回答数
7:59より前	93%	7%	0%	14
8:00～8:59	76%	22%	1%	85
9:00～9:59	84%	15%	1%	243
10:00～10:59	77%	22%	1%	109
11:00～11:59	80%	20%	0%	40
12:00より後	67%	33%	0%	9



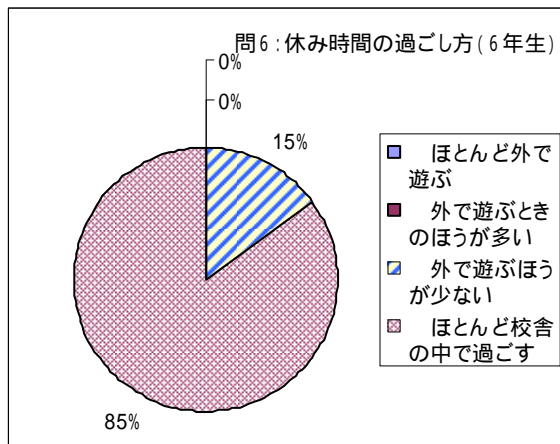
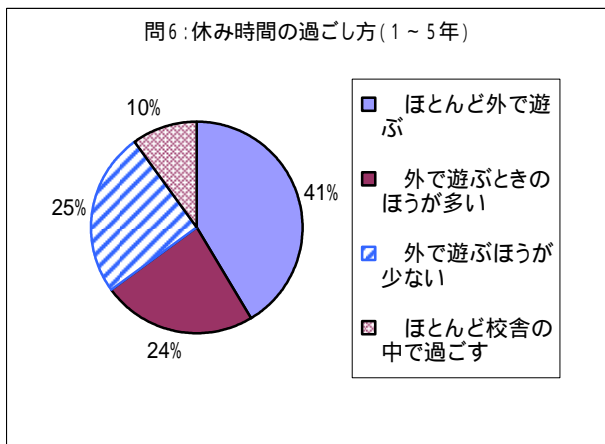
12:00以降に就寝している子は「調子が悪い」と答えた子の割合が多く(33%)「元気」と答えた子が少なかった。

7:59より前に就寝した子は93%が「元気」と答えていた。

問6 晴れている日の学校の業間や昼休みの過ごし方を教えてください。

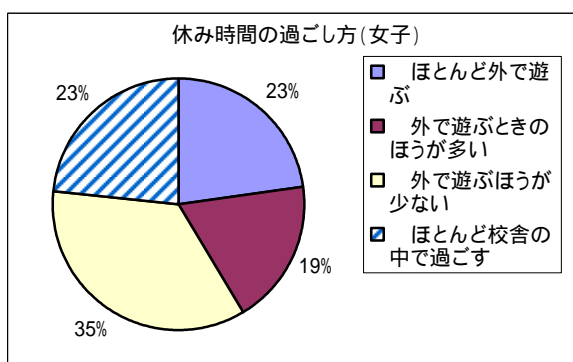
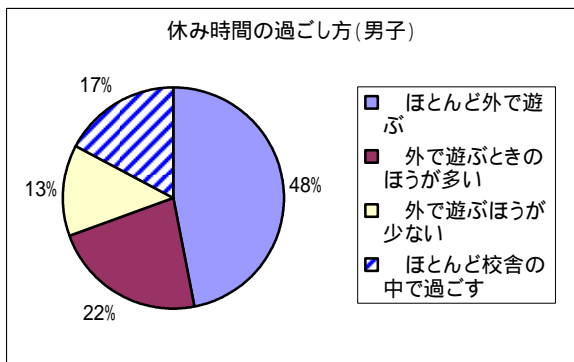
項目	1年男	1年女	1年計	2年男	2年女	2年計	3年男	3年女	3年計
ほとんど外で遊ぶ	63%	29%	44%	44%	40%	42%	58%	16%	39%
外で遊ぶときのほうが多い	17%	14%	16%	40%	23%	32%	16%	21%	18%
外で遊ぶ方が少ない	11%	48%	31%	12%	36%	23%	12%	56%	32%
ほとんど校舎の中で過ごす	9%	10%	9%	4%	0%	2%	14%	7%	11%
有効回答数	35	42	77	52	47	99	50	43	93

4年男	4年女	4年計	5年男	5年女	5年計	6年男	6年女	6年計	合計
56%	17%	40%	51%	31%	43%	0%	0%	0%	36%
26%	24%	25%	26%	27%	26%	0%	0%	0%	21%
13%	29%	19%	17%	19%	18%	17%	13%	15%	24%
5%	31%	16%	6%	23%	13%	83%	88%	85%	20%
61	42	103	35	26	61	35	32	67	500



1~5年生は大体同じ傾向にあったが、6年生だけは大きく違う過ごし方をしており、外遊びをする子がまったくいなかった。

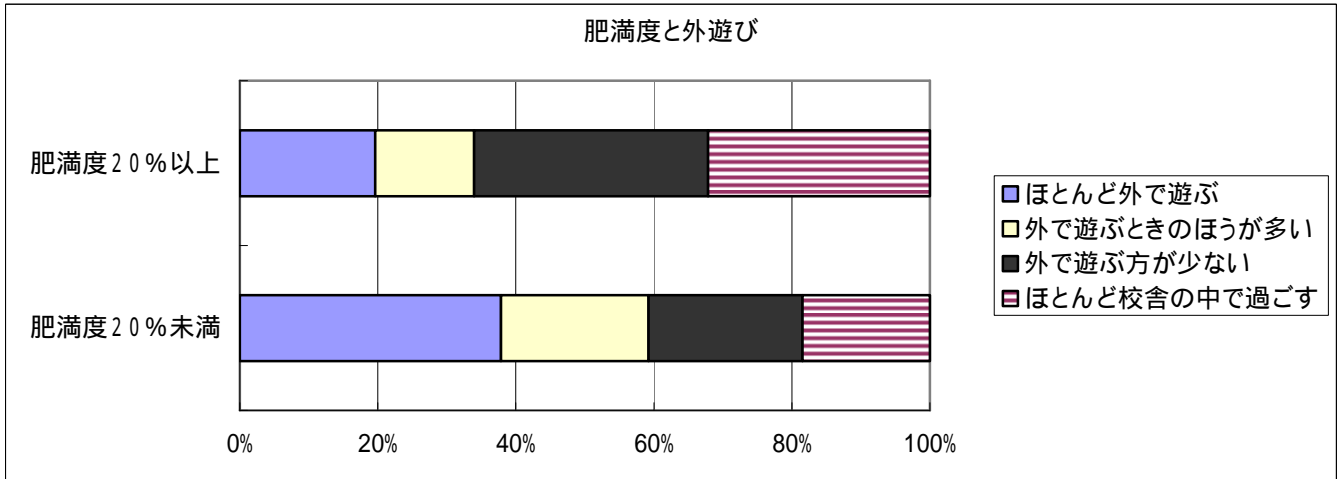
男女比(1~6年)



女子よりも男子のほうが外遊びをする率が高かった。
6年生は男女で比率にあまり差がなかった。

外遊びと肥満の相関関係

項目	ほとんど外で遊ぶ	外で遊ぶときのほうが多い	外で遊ぶ方が少ない	ほとんど校舎の中で過ごす	有効回答数
肥満度20%未満	38%	21%	22%	18%	444
肥満度20%以上	20%	14%	34%	32%	56

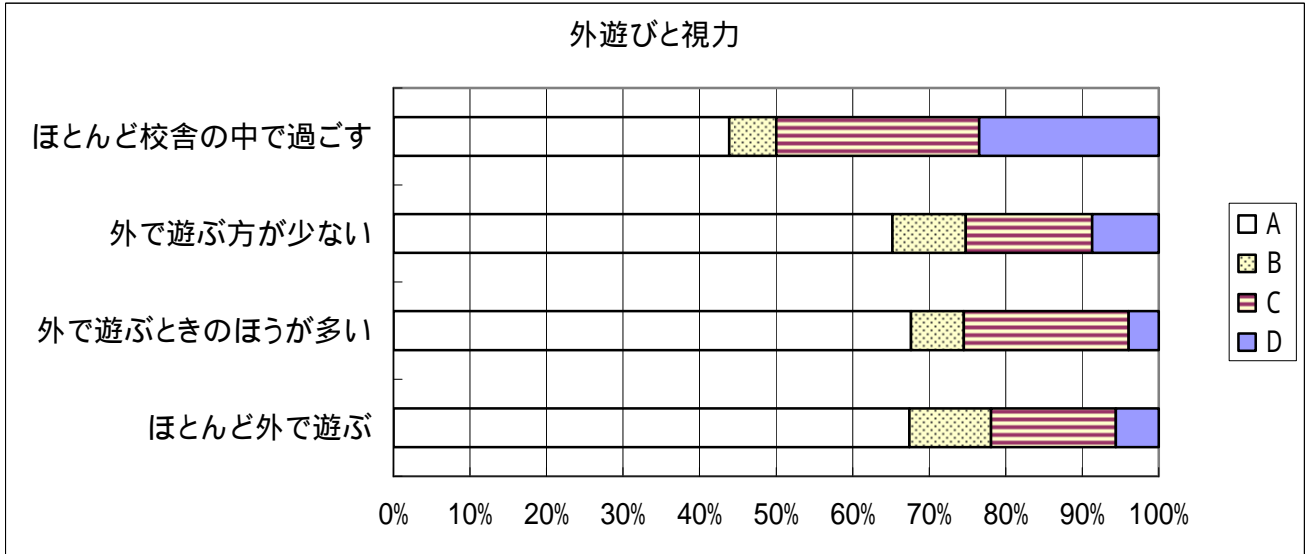


肥満度はH18.10月の発育測定データ。

肥満度20%以上の群の32%が「ほとんど校舎の中で過ごす」と回答し、20%が「ほとんど外で過ごす」と回答。肥満度20%未満の子と比べ、外に出て遊ぶ割合が少ない。

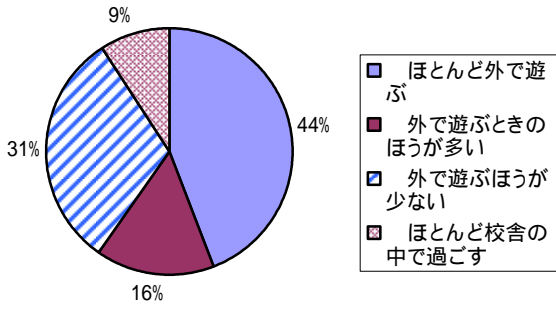
外遊びと視力の相関関係

項目	A	B	C	D	有効回答数
ほとんど外で遊ぶ	67%	11%	16%	6%	178
外で遊ぶときのほうが多い	68%	7%	22%	4%	102
外で遊ぶ方が少ない	65%	10%	17%	9%	115
ほとんど校舎の中で過ごす	44%	6%	27%	23%	98

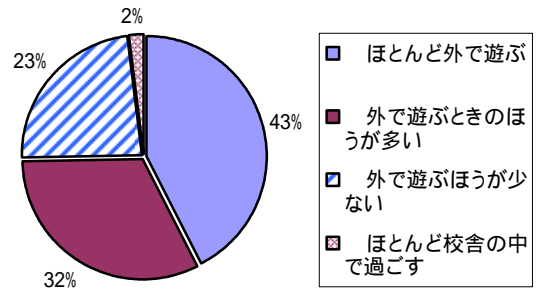


ほとんど校舎の中で過ごす群と他の群を比較すると、視力 A の児童が 44% で他群より割合が低く、視力 D の児童が 23% と他群より割合が高かった。

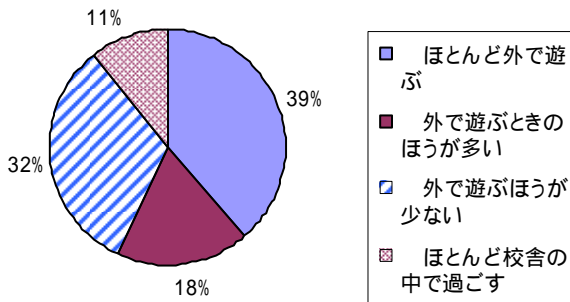
問6: 休み時間の過ごし方(1年生)



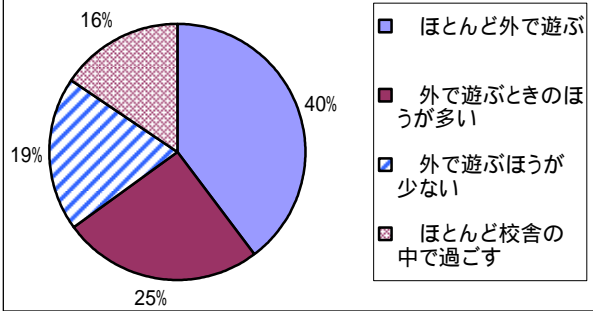
問6: 休み時間の過ごし方(2年生)



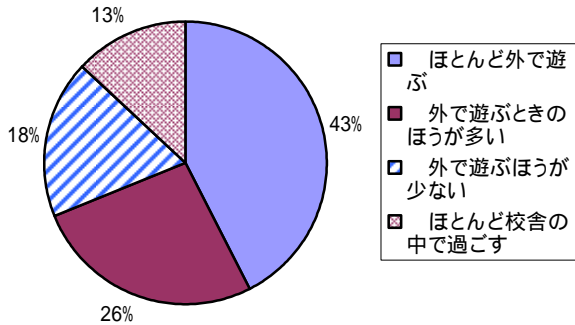
問6: 休み時間の過ごし方(3年生)



問6: 休み時間の過ごし方(4年生)



問6: 休み時間の過ごし方(5年生)



問6: 休み時間の過ごし方(6年生)

