

# 生活習慣に関するアンケート結果

令和2年12月実施

(全校児童対象:回答数209名)



※無断転載等禁止

吉川市立三輪野江小学校

# 生活習慣に関するアンケートの結果

三輪野江小学校R2.12月実施  
(全校児童209名)

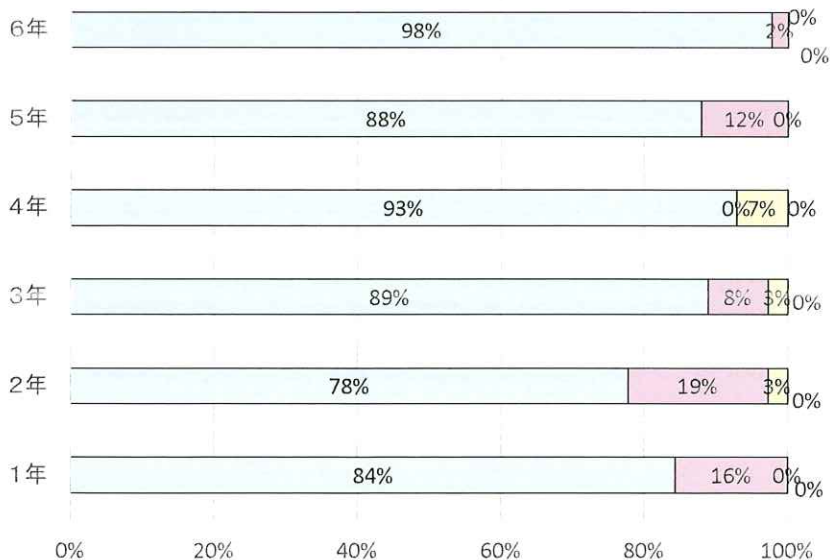
## 1 学校に行く日は、朝何時に起きますか？



- ☐ 6時前
- ☐ 6時～6時29分
- ☐ 6時30分～6時59分
- ☐ 7時～7時29分
- ☐ 7時30分～

・7～8割の児童が、6時半までに起きています。

## 2 朝ごはんを食べますか？



- ☐ 毎日食べる
- ☐ 食べる日のほうが多い
- ☐ 食べない日のほうが多い
- ☐ いつも食べない

・毎日食べる子がほとんどですが、不定の児童が低学年からみられました。  
・朝食をとらないと生体時計が働かず、思考力や記憶力がまだ眠った状態なので、必ず朝食をとってきてほしいです。

### 3 朝の排便について



- ☐ だいたい毎日、朝出る
- ☐ ときどき朝出ないことがある
- ☐ いつも朝は出ない

- ・「だいたい毎日朝出る」児童は約3割でした。
- ・生理的に最も適当な排便時間は朝です。3度の食事や就寝・起床時刻などを見直し、朝の排便が定着するようにしたいです。

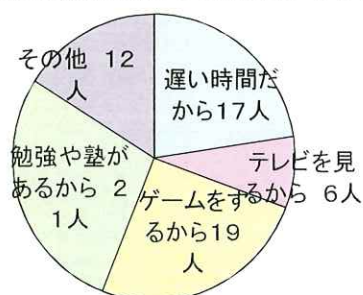
### 4 学校から帰った後、外で遊びますか？



- ☐ いつも遊ぶ
- ☐ ときどき遊ぶ
- ☐ あまり遊ばない

- ・「いつも外で遊ぶ」は低学年ほど多いですが、全体では約23%。調査時期が12月と寒い時期なのも影響しているようです。また、防犯面や下校時刻が遅いなどの理由から、昔ほど遊ぶ時間がないようです。

あまり遊ばない人はなぜですか？



## 5 家で手伝いをしますか？



- ☐ ほとんど毎日する
- ☐ ときどきする
- ☐ ほとんどしない

・平均では33%の児童が毎日何かしらお手伝いをしています。

### どんなお手伝いをしますか？

|    | 1 位      | 2 位         | 3 位        | その他                 |
|----|----------|-------------|------------|---------------------|
| 6年 | 料理・食事の支度 | 洗濯物         | 風呂そうじ      | 布団敷き、布団たたみ、掃除、犬の散歩他 |
| 5年 | 料理・食事の支度 | 風呂そうじ       | 洗濯物        | 妹の世話、犬の散歩、布団敷き、ゴミ捨て |
| 4年 | 料理・食事の支度 | 風呂そうじ/洗濯たたみ |            |                     |
| 3年 | 料理・食事の支度 | 風呂そうじ       | 洗濯物        | ペットの世話、掃除、布団敷き      |
| 2年 | 料理・食事の支度 | ペットの世話      | 風呂そうじ      | 洗濯もの、雨戸開け、階段拭き      |
| 1年 | 料理・食事の支度 | 洗濯物         | 風呂そうじ/くつ並べ |                     |

・お手伝いの内容は、どの学年も「料理・食事の支度」(食器・箸並べ、運び、料理、食器洗い・ふき等を含む)が多く、次いで洗濯物たたみ、風呂洗いが多かったです。

## 6 いつ歯をみがきますか？



- ☐ 朝、昼、夜の1日3回
- ☐ 朝と昼
- ☐ 朝と夜
- ☐ 昼と夜
- ☐ その他

- ・約63%の児童が1日3回みがいています。
- ・給食後の歯みがきの定着を図るとともに、ご家庭においても朝食後と夕食後の歯みがきを習慣づけるよう、ご協力をお願いします。



## 7 今日、ポケットにハンカチが入っていますか？



☐ 入っている  
☐ 入っていない



・小さいうちから、衛生的な習慣をつけることができるように、ご家庭での声かけをお願いします。

## 8 学校のある日に、どれくらいテレビを見ますか？



☐ 0～30分  
☐ 30分～1時間  
☐ 1時間～1時間30分  
☐ 1時間30分～2時間  
☐ 2時間以上



## 9 学校のある日に、どれくらいゲームをしますか？



☐ 0～30分  
☐ 30分～1時間  
☐ 1時間～1時間30分  
☐ 1時間30分～2時間  
☐ 2時間以上

・1、2年生は30分以内の児童が多かった。  
・3、5年生は2時間以上の児童も多かったです。  
・3年生以上は、約半数が1時間以上ゲームをしています。

## 10 いつも何時に寝ますか？



- ・9時台に寝ている児童が多いです。
- ・朝6時半に自然覚醒するには、小学1年生で夜8時、中学1年生で夜10時就寝がよいそうです。決まった時間に眠ることで、大人になったときに頑張りのきく体を作り、自律神経のしっかりした大人になります。

## 11 自分専用のスマホや携帯電話を持っていますか？（外とつながるもの）



- ・長時間の使用やSNSトラブル等の問題と常に隣り合わせということの認識を持ってほしいです。

## ※持っている人は、使用のルールをおうちの方と決めていますか？

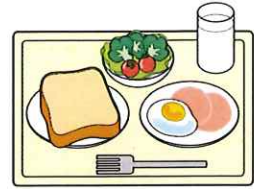


- ・親子で一緒に決めたルールをしっかり守らせ、子どもから目を離さないようにお願いします。

※学校のある日について記入してください。あてはまるものに○をつけてください。

- 1 学校に行く日は、朝何時に起きますか？  
 ア 6時前 イ 6時～6時29分 ウ 6時30分～6時59分  
 エ 7時～7時29分 オ 7時30分～

- 2 朝ご飯を食べますか？  
 ア 毎日食べる イ 食べる日の方が多い  
 ウ 食べない日の方が多い エ いつも食べない



- 3 朝のはいべんについて  
 ア だいたい毎日、朝出る イ ときどき朝出ないことがある  
 ウ いつも朝は出ない



- 4 学校から帰ったあと、外で遊びますか？  
 ア いつも遊ぶ イ ときどき遊ぶ ウ あまり遊ばない

※ウの人はなぜですか？（複数回答可）

- ①遅い時間だから ②テレビを見るから ③ゲームをするから  
 ④勉強や塾があるから ⑤そのた（ ）

- 5 家で手伝いをしますか？  
 ア ほとんど毎日する イ ときどきする ウ ほとんどしない  
 ※ア、イの人は、どんな手伝いをしますか？（ ）

- 6 いつ歯をみがきますか？  
 ア 朝・昼・夜の1日3回 イ 朝と昼 ウ 朝と夜 エ 昼と夜  
 オ その他（ ）

- 7 今日、ポケットにハンカチが入っていますか？  
 ア はい イ いいえ



- 8 学校のある日に、どれくらいテレビを見ますか？  
 ア 0～30分 イ 30分～1時間 ウ 1時間～1時間30分  
 エ 1時間30分～2時間 オ 2時間以上

- 9 学校のある日に、どれくらいゲームをしますか？  
 ア 0～30分 イ 30分～1時間 ウ 1時間～1時間30分  
 エ 1時間30分～2時間 オ 2時間以上

- 10 いつも何時に寝ますか？  
 ア 7時だい イ 8時だい ウ 9時だい エ 10時だい  
 オ 11時だい カ 12時以降

- 11 自分専用のスマホや携帯電話（外とつながるもの）を持っていますか？  
 ア はい イ いいえ

※アの人は、使用のルールをおうちの方と決めていますか？ ア はい イ いいえ