



福山市立城西中学校

校長だより

2025年(令和7年)12月25日

# 学校坂道

## 生活アンケート結果について

学期末に、市内公立中学校の全生徒を対象として、「生活習慣アンケート」を実施しました。  
「起床・就寝時刻」「朝食」「家庭学習」「メディア」「読書」「前日準備」「家事」に係る項目があります。  
結果について、お知らせします。

(%)

アンケート項目	福山市	城西中
起床時刻は何時に決めていますか。 ※「決めていない」を選択した生徒	7.6	10.7
就寝時刻は何時に決めていますか。 ※「決めていない」	20.9	29.2
実際の就寝時刻は何時ですか。 ※「23:00 より遅い」	33.7	38.3
毎日、朝ご飯を何時から食べるように決めていますか。 ※「決めていない」	14.5	18.9
家での学習時間を何分やると決めていますか。 ※「決めていない」	43.6	40.3
4月と比べて家で学習をする時間はどう変化しましたか。 ※「増えた」	40.2	52.3
4月と比べてインターネットやスマートフォンの利用時間はどう変化しましたか。 ※「減った」	12.8	15.6
読書を毎日していますか。 ※「している」	9.9	17.7
学校の準備は前の日に行っていますか。 ※「毎日している」	38.5	42.0
家事を手伝っていますか。 ※「毎日している」	26.3	30.5

◇「起床・就寝時刻」「朝食時刻」を「決めていない」という生徒が多いという結果です。特に、「就寝時刻」について、なぜ遅くなっているのかを考え、「起床時刻」や「朝食時刻」に影響が出るなど、生活リズムの乱れの循環となっていないか、振り返ってみる必要があると思います。

◇「家庭学習」については、曜日によって無理のない設定をするなど、考えてみるのもよいと思います。「家庭学習時間」が変化しているようです。「変化している(増えている)」理由を整理しておくことも必要かも知れません。

◇「読書」「前日準備」「家事」も含め、1日の過ごし方を見つめ、「意図」をもって計画を立て、心身の健康が保たれる過ごし方をしてほしいと思います。

**有意義な期間となるように、冬休みの過ごし方を工夫してみよう！**