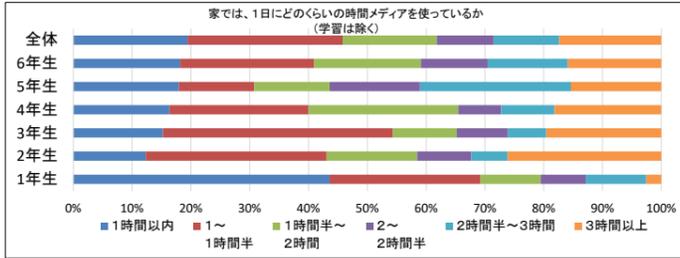


第1回生活リズムアンケート集計表(9月実施)

家では、1日にどのくらいの時間メディアを使っているか(学習は除く)

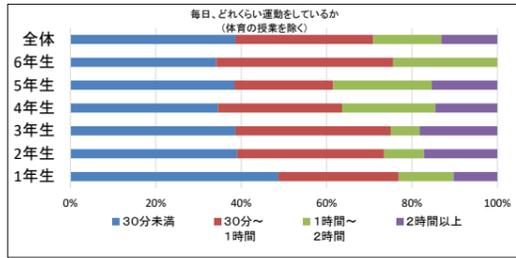
	1時間以内	1～1時間半	1時間半～2時間	2～2時間半	2時間半～3時間	3時間以上	合計
1年生	17	10	4	3	4	1	39
2年生	8	20	10	6	4	17	65
3年生	7	18	5	4	3	9	46
4年生	9	13	14	4	5	10	55
5年生	7	5	5	6	10	6	39
6年生	8	10	8	5	6	7	44
全体	56	76	46	28	32	50	288
割合(%)	19%	26%	16%	10%	11%	17%	



第1回生活リズムアンケート集計表(9月実施)

毎日、どれくらい運動をしているか(体育の授業を除く)

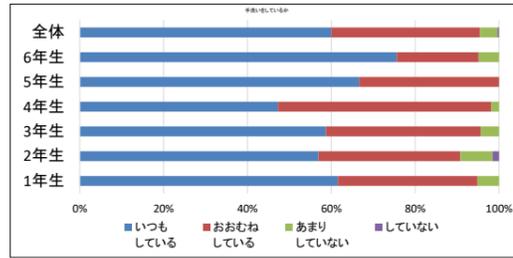
	30分未満	30分～1時間	1時間～2時間	2時間以上	合計
1年生	19	11	5	4	39
2年生	25	22	6	11	64
3年生	17	16	3	8	44
4年生	19	16	12	8	55
5年生	15	9	9	6	39
6年生	14	17	10	0	41
全体	109	91	45	37	282
割合(%)	39%	32%	16%	13%	



第1回生活リズムアンケート集計表(9月実施)

手洗いをしているか

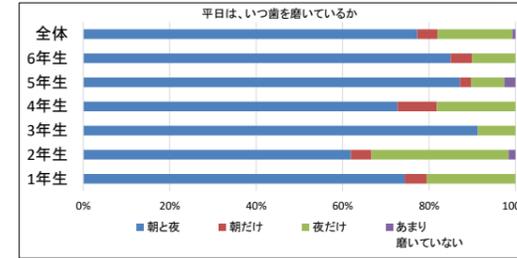
	いつもしている	おおむねしている	あまりしていない	していない	合計
1年生	24	13	2	0	39
2年生	37	22	5	1	65
3年生	27	17	2	0	46
4年生	26	28	1	0	55
5年生	26	13	0	0	39
6年生	31	8	2	0	41
全体	171	101	12	1	285
割合(%)	60%	35%	4%	0%	



第1回生活リズムアンケート集計表(9月実施)

平日は、いつ歯を磨いているか

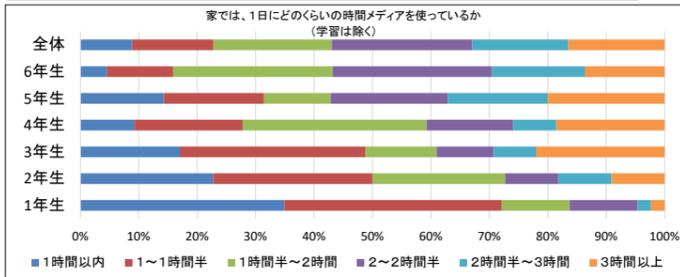
	朝と夜	朝だけ	夜だけ	あまり磨いていない	合計
1年生	29	2	8	0	39
2年生	39	3	20	1	63
3年生	42	0	4	0	46
4年生	40	5	10	0	55
5年生	34	1	3	1	39
6年生	34	2	4	0	40
全体	218	13	49	2	282
割合(%)	77%	5%	17%	1%	



第2回生活リズムアンケート集計表(12月実施)

家では、1日にどのくらいの時間メディアを使っているか(学習は除く)

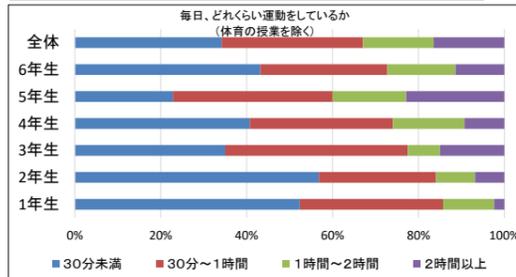
	1時間以内	1～1時間半	1時間半～2時間	2～2時間半	2時間半～3時間	3時間以上	合計
1年生	15	16	5	5	1	1	43
2年生	10	12	10	4	4	4	44
3年生	7	13	5	4	3	9	41
4年生	5	10	17	8	4	10	54
5年生	5	6	4	7	6	7	35
6年生	2	5	12	12	7	6	44
全体	44	62	53	40	25	37	261
割合(%)	17%	24%	20%	15%	10%	14%	



第2回生活リズムアンケート集計表(12月実施)

毎日、どれくらい運動をしているか(体育の授業を除く)

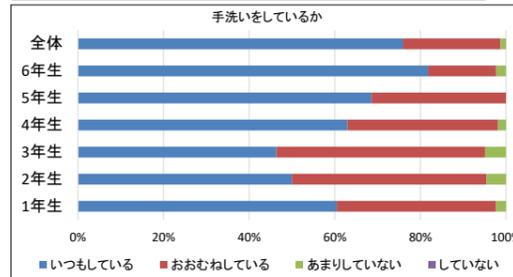
	30分未満	30分～1時間	1時間～2時間	2時間以上	合計
1年生	22	14	5	1	42
2年生	25	12	4	3	44
3年生	14	17	3	6	40
4年生	22	18	9	5	54
5年生	8	13	6	8	35
6年生	19	13	7	5	44
全体	110	87	34	28	259
割合(%)	42%	34%	13%	11%	



第2回生活リズムアンケート集計表(12月実施)

手洗いをしているか

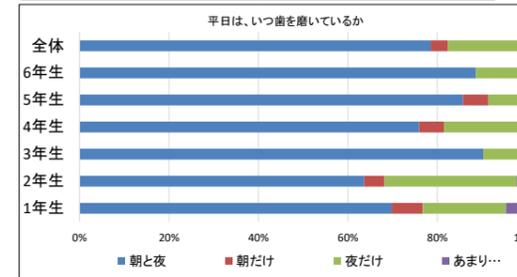
	いつもしている	おおむねしている	あまりしていない	していない	合計
1年生	26	16	1	0	43
2年生	22	20	2	0	44
3年生	19	20	2	0	41
4年生	34	19	1	0	54
5年生	24	11	0	0	35
6年生	36	7	1	0	44
全体	161	93	7	0	261
割合(%)	62%	36%	3%	0%	



第2回生活リズムアンケート集計表(12月実施)

平日は、いつ歯を磨いているか

	朝と夜	朝だけ	夜だけ	あまり磨いていない	合計
1年生	30	3	8	2	43
2年生	28	2	13	1	44
3年生	37	0	4	0	41
4年生	41	3	10	0	54
5年生	30	2	3	0	35
6年生	39	0	5	0	44
全体	205	10	43	3	261
割合(%)	79%	4%	16%	1%	



就寝時刻が遅くなると、睡眠時間を十分に確保できず、体調や成長、機嫌など、様々な影響が心配されます。メディアオンライン環境の充実やスマートフォン・タブレット型PCの普及により、子どもたちのメディア使用時間の増加が課題となっています。運動の機会や習慣も近年減少傾向にあり、肥満などへの影響が懸念されています。これは、食生活の面でも、間食や糖分の高い清涼飲料水などを見直すことで改善が期待できるようです。

