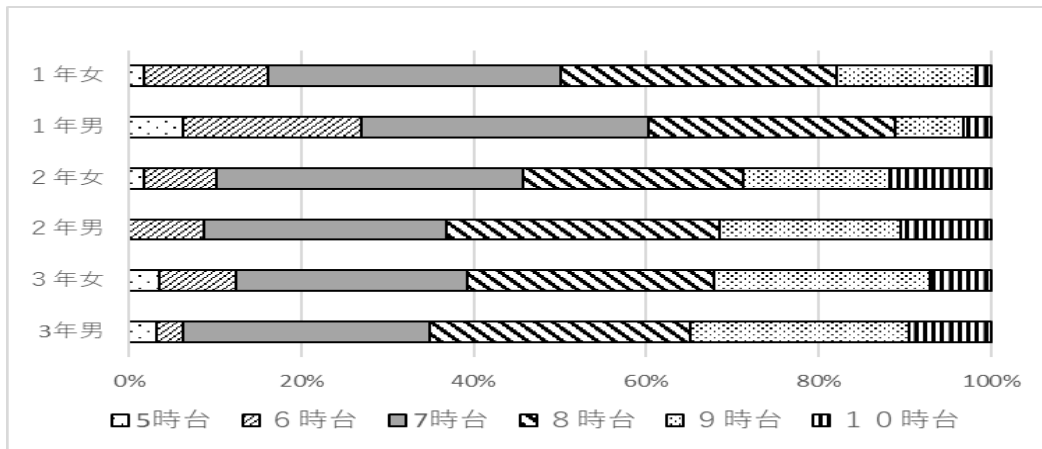


緊急事態宣言の中、みんなの生活はどうなってる？調査

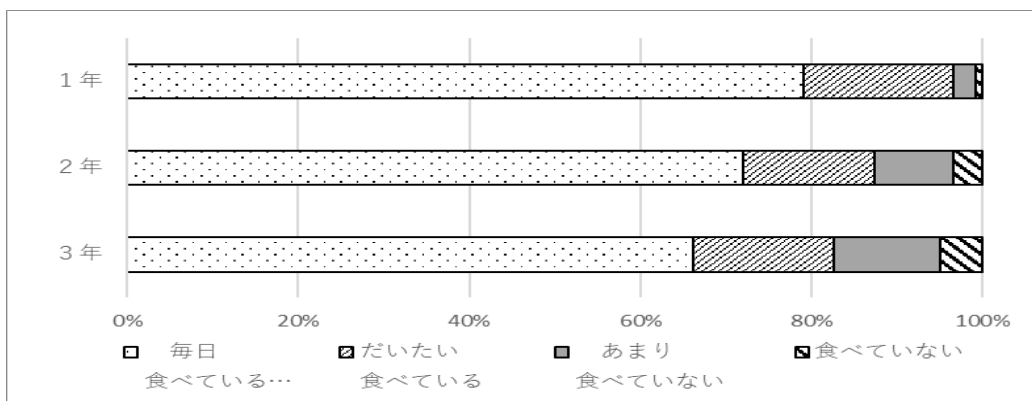
ゴールデンウィーク明けから、5/18までの期間についての生活調査です

1 朝は、だいたい何時に起きていましたか？



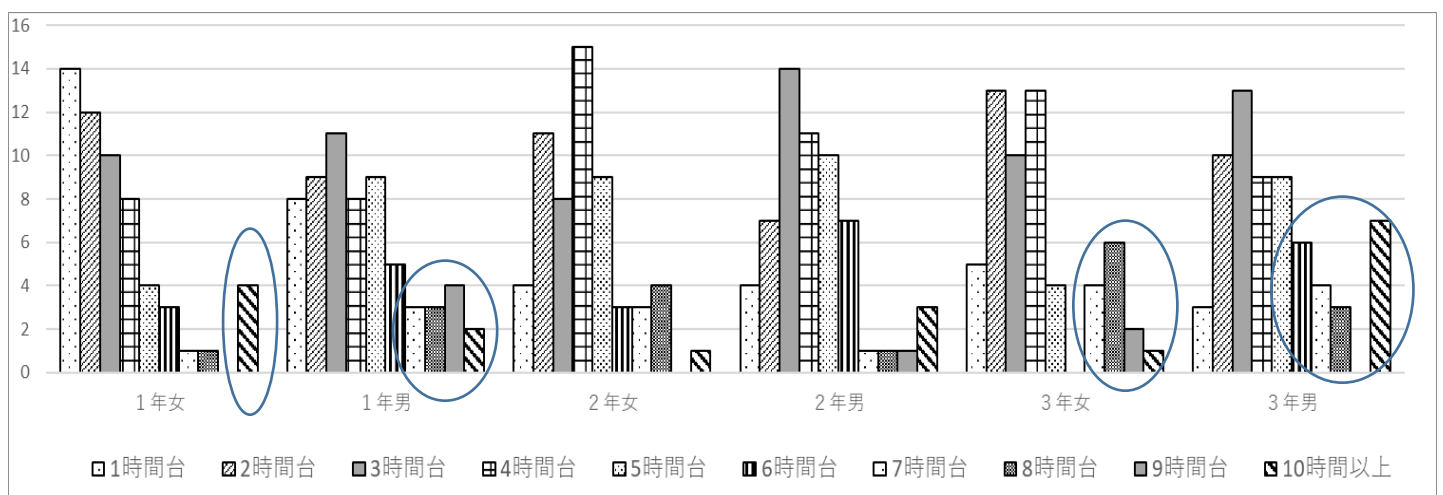
通常授業より起きる時間が遅い人が半数以上いました。約50%の人が、8時以降に起きていました。
10時台起床は、2、3年生が多かったです。

2 朝ごはんは毎日食べていましたか？



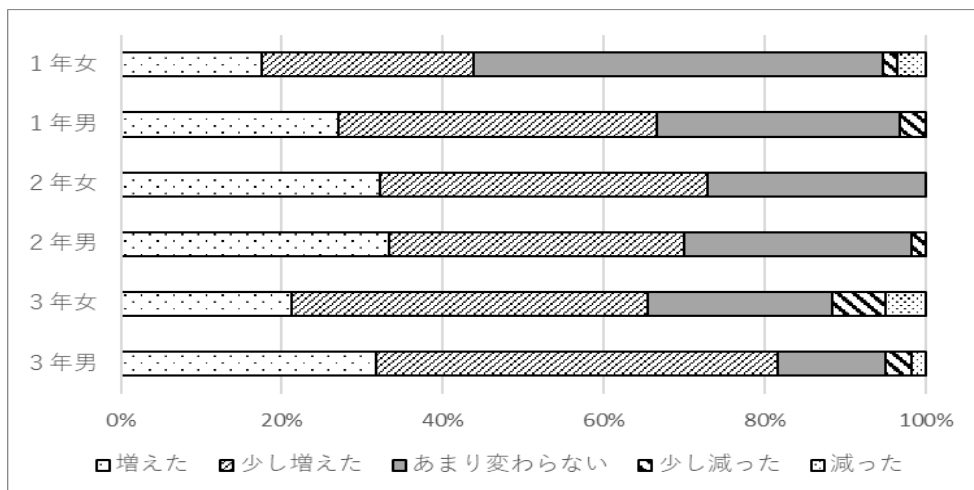
学年が上がるにつれて、「あまり食べていない、食べていない」の割合が高くなっていました。

3 テレビを含むパソコン・携帯電話・スマートフォン・タブレット端末・ゲーム機などのメディアの使用時間は、1日平均何時間ぐらいでしたか？



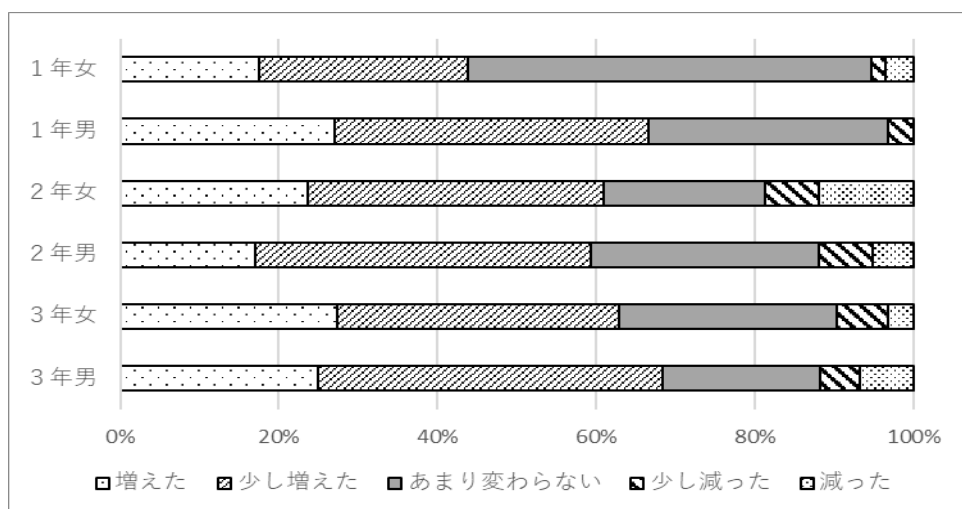
* メディア依存の状態にならないか、心配です。10時間以上の中には、「15時間、17時間」という人もいました。各自で、使い方を考えてみよう！

4 テレビを含むパソコン・携帯電話・スマートフォン・タブレット端末・ゲーム機などのメディアの使用時間は、6時間授業の時と比べてどうですか？



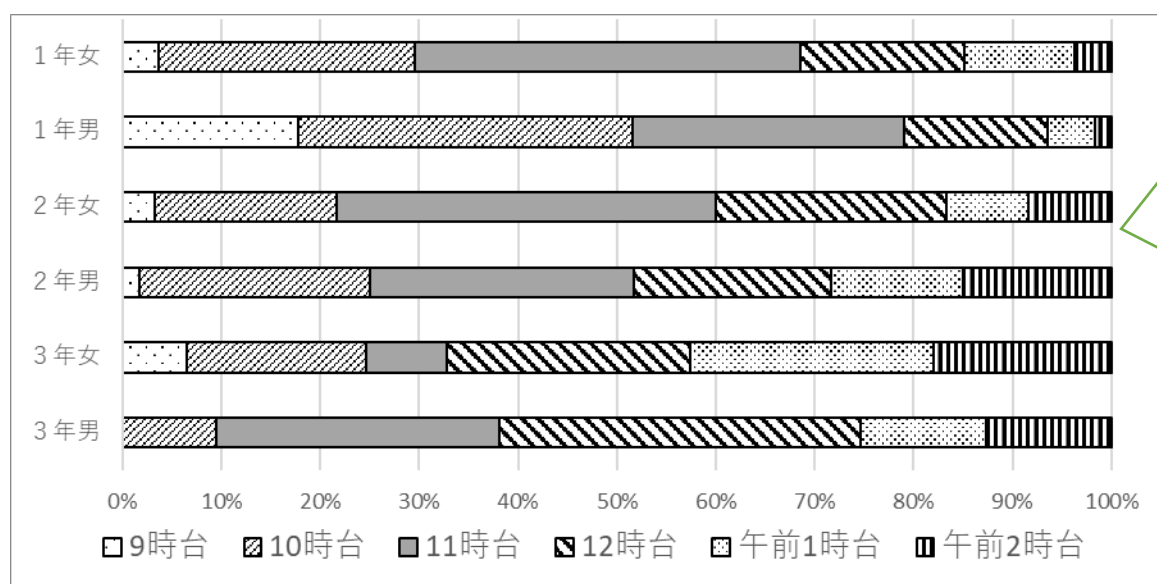
メディアの使用が「増えた・少し増えた」という人は、3年生の男子で8割を越えていました。通常授業になった時に、元に戻るといいのですが・・・

5 家庭学習の時間は、通常授業の時よりも増えましたか？



家庭学習の時間は、長い時間があったはずなのですが、「少し減った、減った」と回答している2, 3年生が約1割いました。

6 夜は、だいたい何時に寝ていましたか？

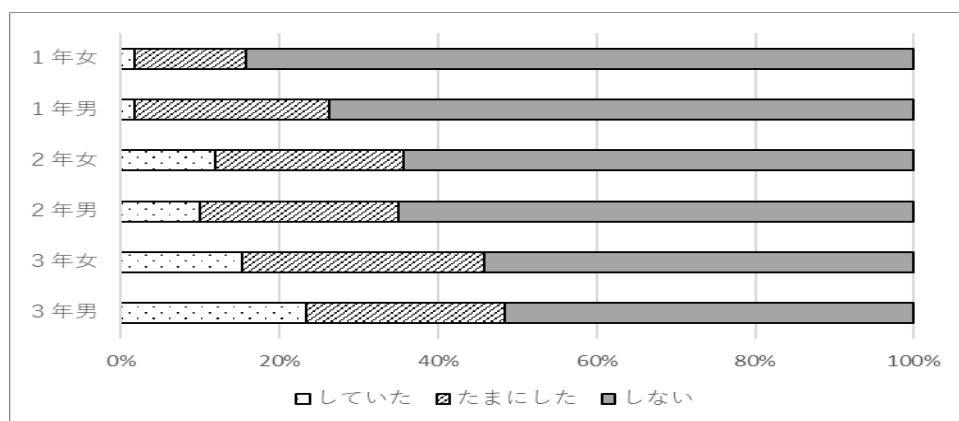


午前1時、2時以降が多すぎー!!

* 9時台は、9時前、午前2時台は、午前2時以降も含まれます

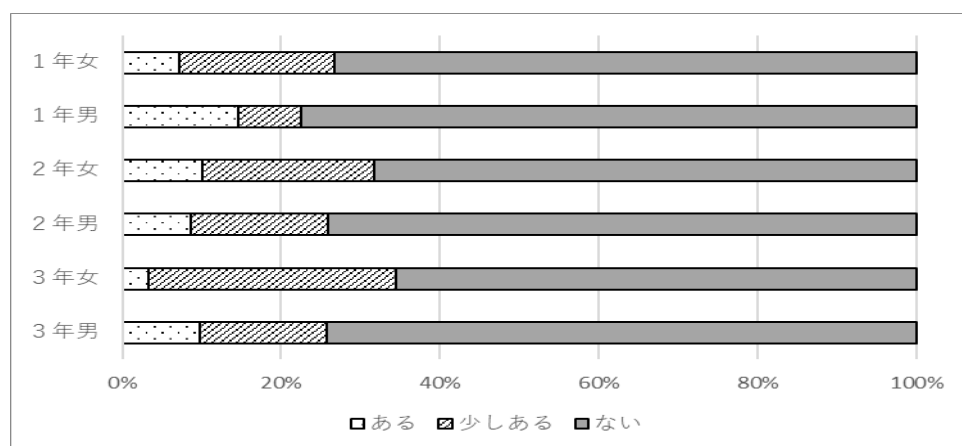
* 2, 3年生の就寝時間が遅い人が多かった。特に3年生の女子は、約40%が午前1時以降でした。

7 帰宅後、昼寝をしていましたか？



学年が、上がるにつれて、「昼寝をしていた、たまにした」と回答した割合が、多かった。

8 来週から6時間授業が始まりますが、なにか不安はありますか？

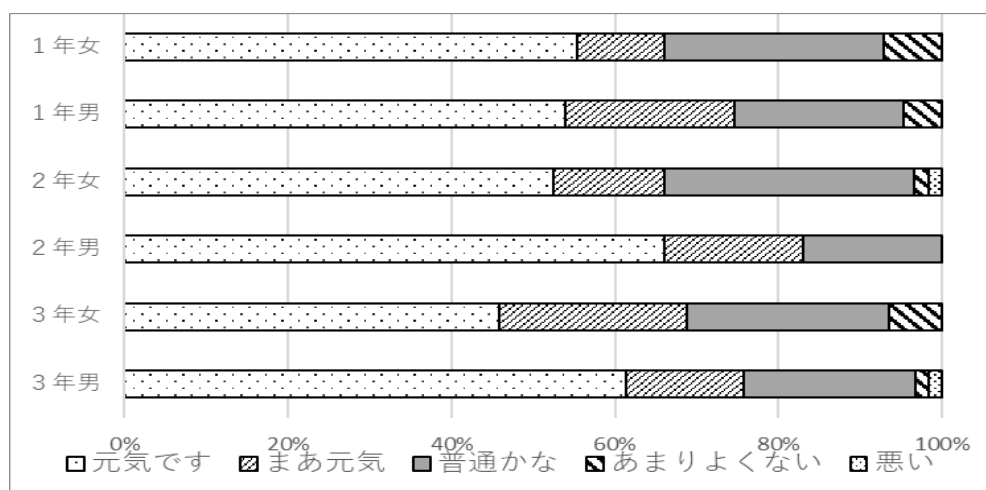


「ある、少しある」と回答した人の不安は、「生活の乱れ」に関するものが、一番多かった。次に、集中力が続くか、やる気が出るかといった項目であった。

* ある・少しあると回答した人は、具体的にどのようなことに、不安を感じているか書いてください

	1年女	1年男	2年女	2年男	3年女	3年男
体力面の不安	1	3	0	4	0	2
生活の乱れ（起きれるかなど）	12	11	9	11	10	7
集中力・やる気がでない	4	4	4	2	0	1
授業について	0	0	1	0	2	0
感染に対する不安	1	1	2	0	0	0

9 体調面は、どうですか？



体調面では、「あまりよくない、悪い」と回答した人は少なかった。

みんなの生活はどうなってる？調査

午前中家庭学習・午後2時間授業だけ・部活動なし・不要不急の外出制限など、普段と違う生活が長く続き、皆さんの心身面が気になり、この調査をしました。

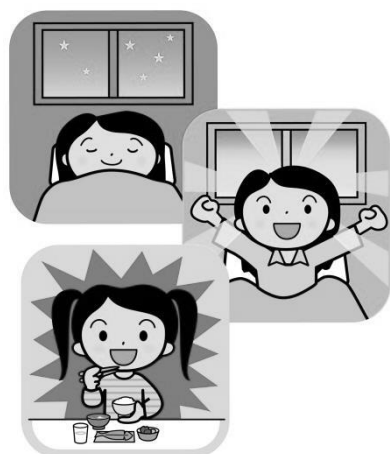
- * 朝、起きる時間は、8時以降の人が50%以上、寝る時間は12時以降の人が40%以上と、朝遅く起きて、夜も遅く寝ている人が多いことがわかりました。
- * 朝ごはんを毎日食べている人は、約70%でした。

朝ごはんを食べないということは、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹が続くため、疲れやすい、脳が働かないなどの状態になります。

- * メディアの使用時間は、ほとんどの人が増えたと回答していますが、10時間以上使用している人は18名でした。その中には、最高17時間も使用していることがわかりました。
必要な時もありますが、以前の調査にもあったように、頭痛・目の疲れ・肩こりなどの体調不良を感じている人も多く、家庭で使用するルールを決めるなどの対策が必要かもしれません。
- * 昼寝をしたことがある人も、約20%いました。合計の睡眠時間が足りていても、睡眠を2回に分けると生活リズムが乱れるだけでなく睡眠の質が落ちてしまいます。
- * 通常授業が始まりまる時の不安内容は、生活習慣の乱れを戻せるか、集中力・やる気が出るかといった内容が多かったです。

この期間があったことで、
生活リズムを整えることの
大切さがわかりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、
早く規則正しい生活を取り戻そう！
そして、メディアの誘惑に負けず、
家庭で使用するルールを決めよう！



保健委員会からです

先週「緊急事態宣言の中、みんなの生活はどうなってる？調査」アンケートを実施しました。

その結果、朝、起きる時間は、8時以降の人が約50%、寝る時間は12時以降の人が約40%と、朝遅く起きて、夜も遅く寝ている人が多かったことがわかりました。そして、朝ごはんを毎日食べている人は、約70%でした。

メディアの使用時間は、ほとんどの人が増えたと回答しましたが、10時間以上使用している人は18名で、その中には、最高17時間も使用した人がいることがわかりました。

その一方で、家庭学習の時間は、たくさんあったはずですが、「あまり変わらない、減った」と回答した人が約40%ありました。

アンケートの結果より、学年が上がるにつれて「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な生活習慣が乱れ、メディアの使用時間も増加したことがわかりました。

また、通常授業が始まりまる時の不安内容は、生活習慣の乱れを戻せるか、集中力・やる気が出るかといった内容がみられました。

この時期を体験したことによって、生活リズムを整えることの大切さを実感できたのではないのでしょうか。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く規則正しい生活を取り戻し、元気な学校生活を送りましょう。そして、メディアの誘惑に負けず、自分自身または家庭で使用ルールを決めましょう！

アンケートの結果は、保健室前に掲示していますので、ご覧ください。以上、保健委員会からでした。