

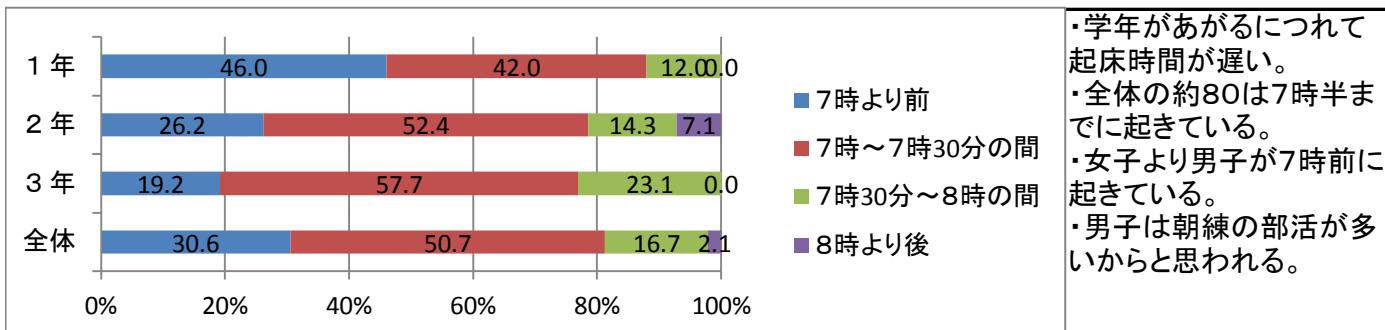
「生活と食生活に関するアンケート」男子

調査日 平成26年7月1日～11日まで

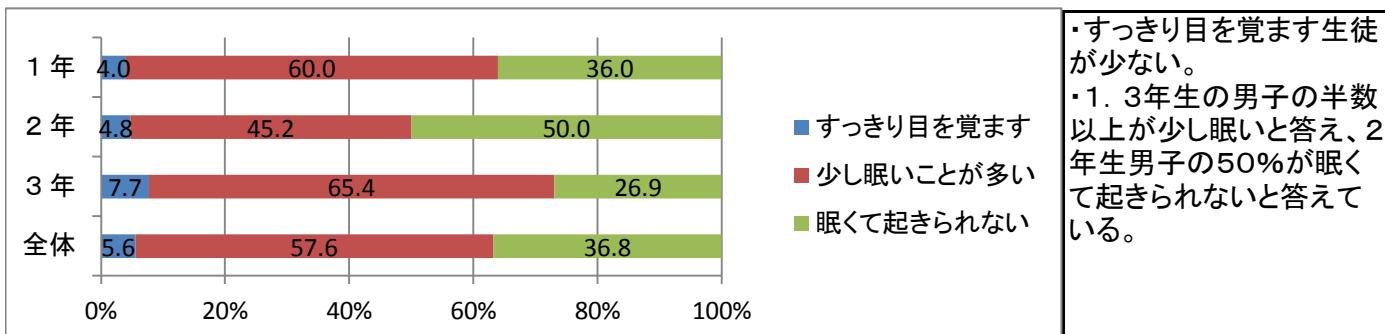
結果の概要

- すっきり目を覚ます生徒が少ない。
 - 睡眠不足を感じているが80%以上いる。
 - 朝食を毎日食べる割合は、71.5%と低い。大阪府(90.2%)全国(93.8%)
 - 家族がバラバラで食事をする孤食の生徒が多い。
 - 学年が上がるにつれて目の疲れややる気がないが多い。好き嫌いがあるは、63.9%と多い。
 - 男子はおやつはあまり食べていないが、夜食を食べている。
 - 寝るまでの時間はテレビを決まっていないが多く、勉強するは、13.2%と男女とも少なかった。
- ※基本的生活習慣のリズムが身についていないことが推察される。基本的な生活習慣の確立を図るためにも、生活改善を推進する必要がある。

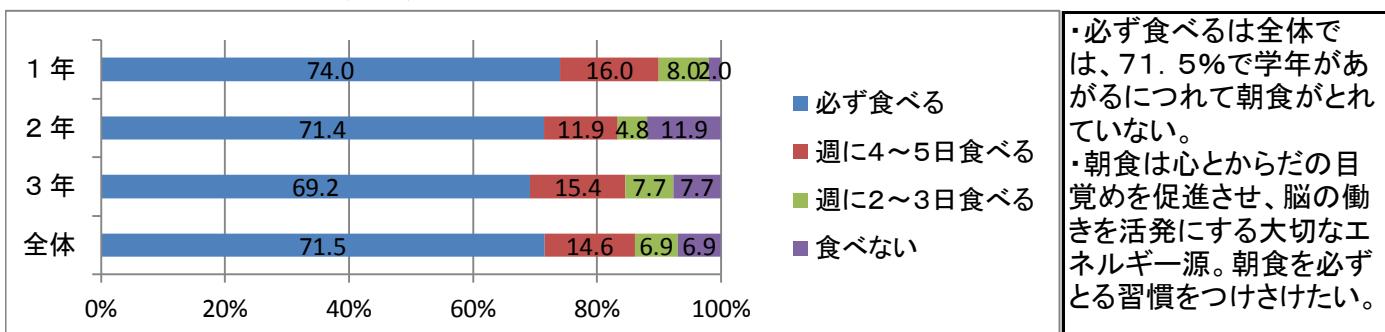
項目1 平日の朝は何時に起きることが多いですか



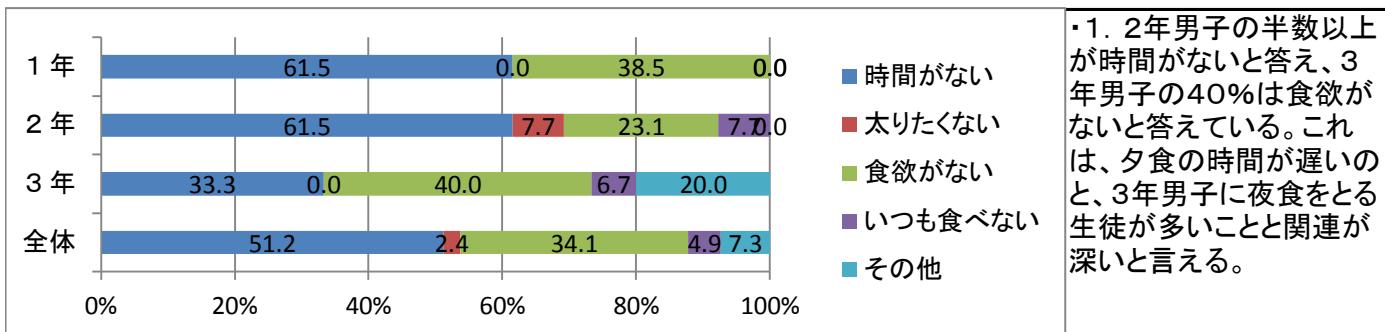
項目2 朝、起きた時すっきりと目を覚ますことが多いですか



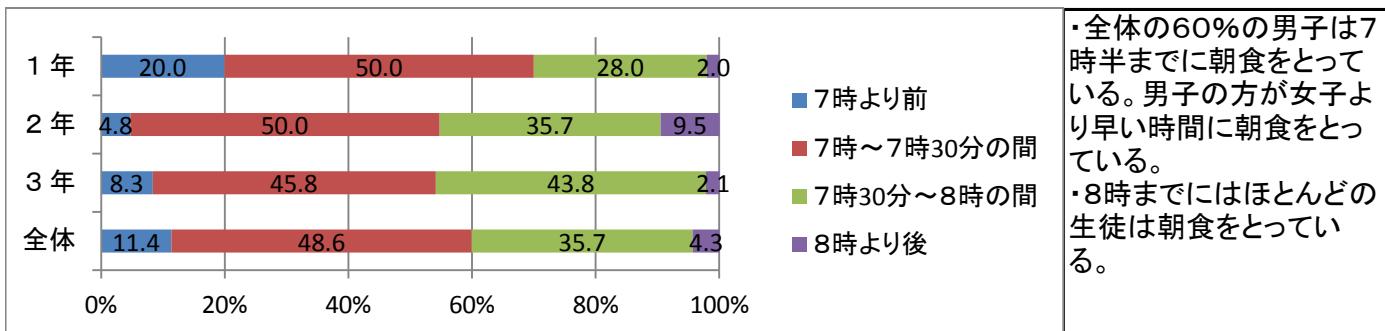
項目3 あなたは毎日朝食を食べますか



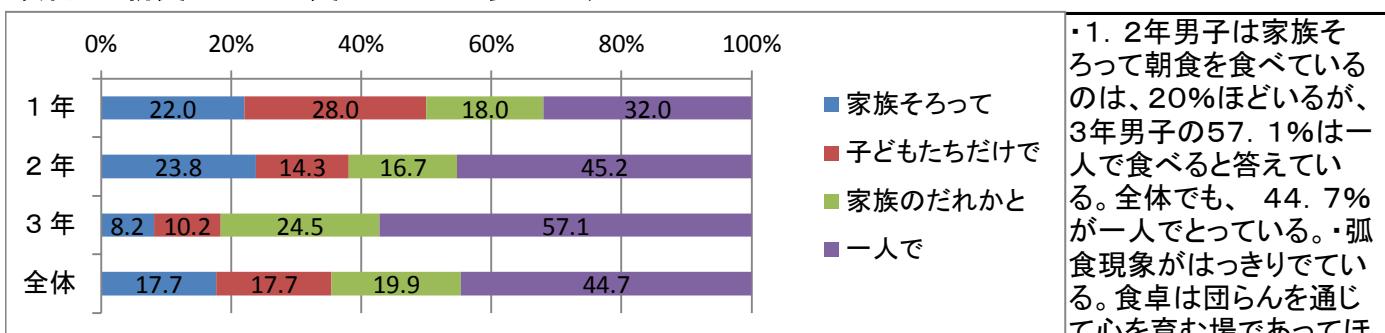
項目4 3の問い合わせ毎日朝食を食べない理由は何ですか



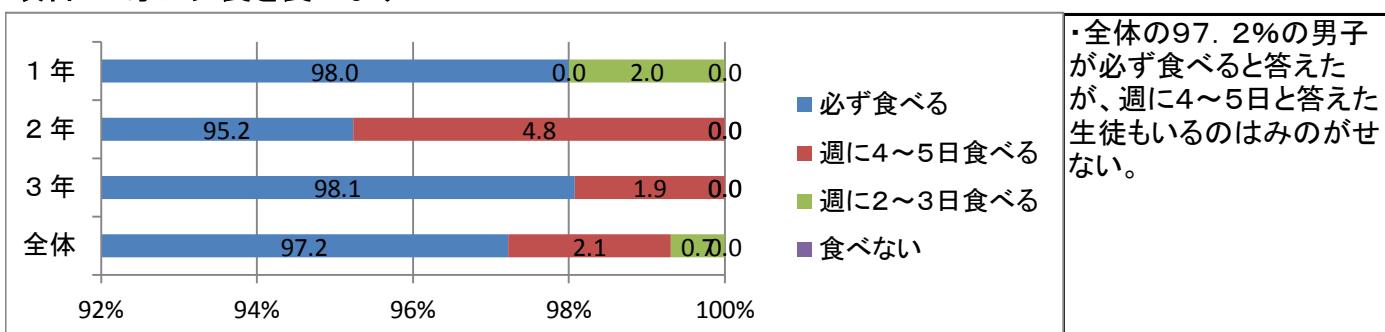
項目5 朝食は何時ごろに食べますか



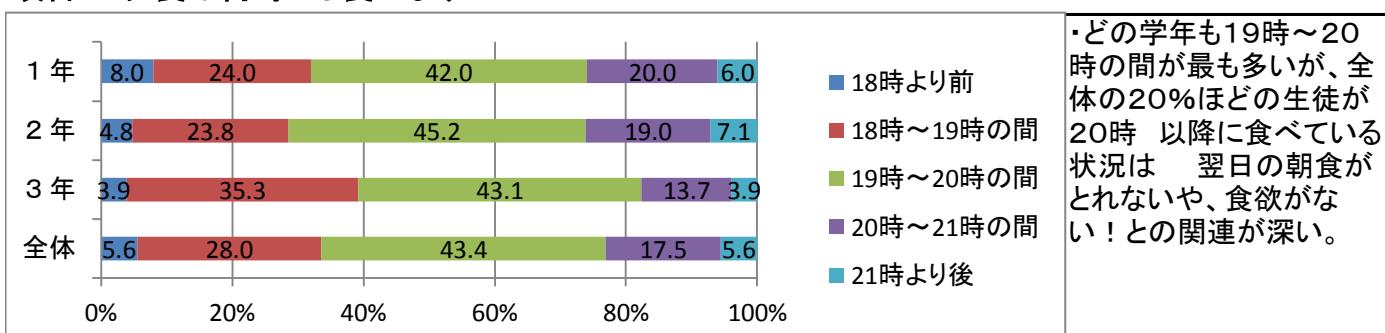
項目6 朝食はだれと食べることが多いですか



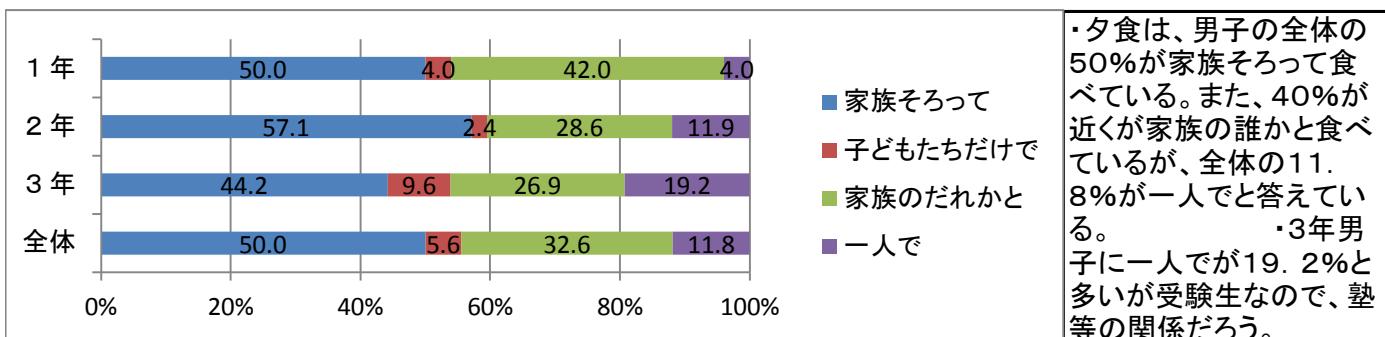
項目7 毎日夕食を食べますか



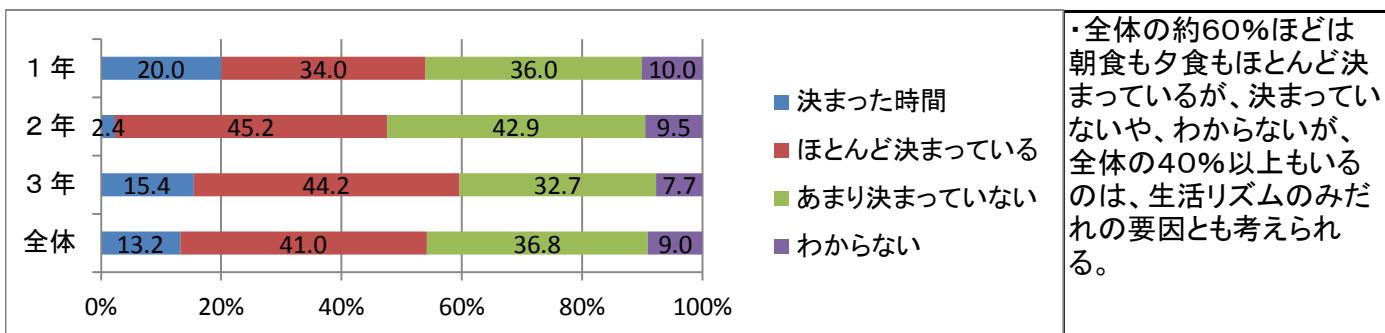
項目8 夕食は何時ごろ食べますか



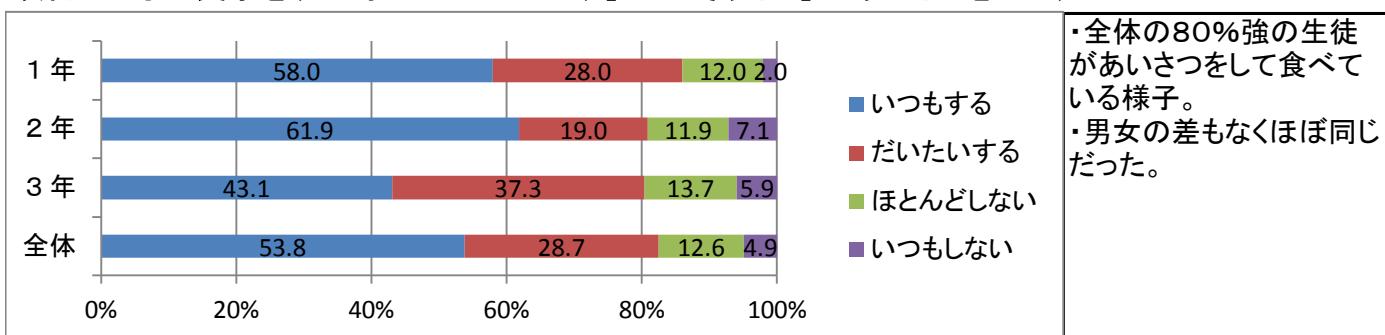
項目9 夕食はだれと食べることが多いですか



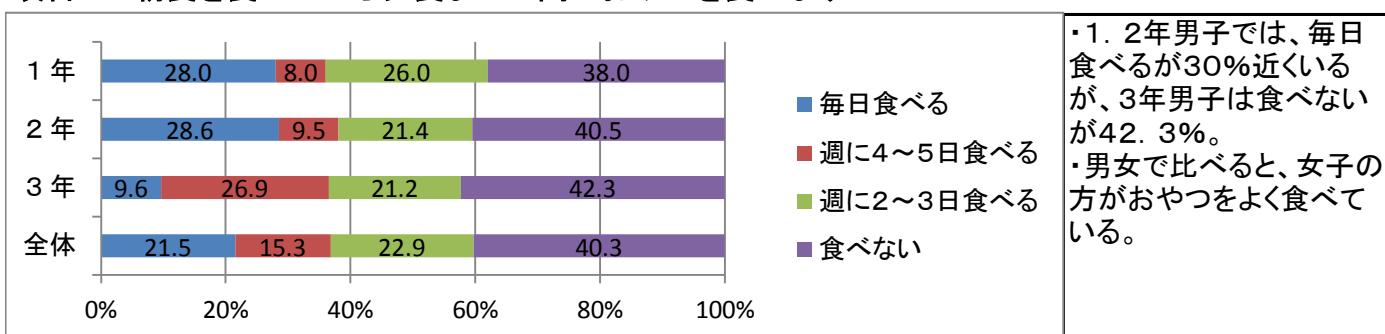
項目10 朝食、夕食は決まった時間に食べていますか



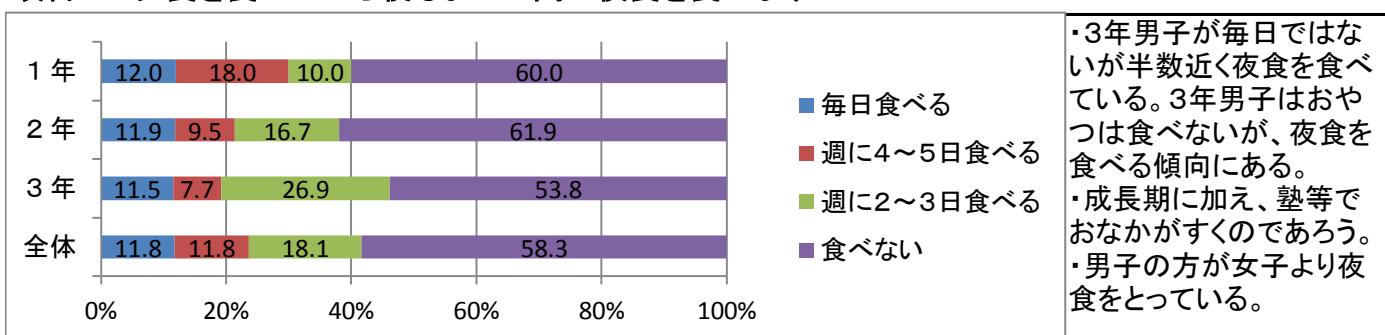
項目11 家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか



項目12 朝食を食べてから夕食までの間におやつを食べますか



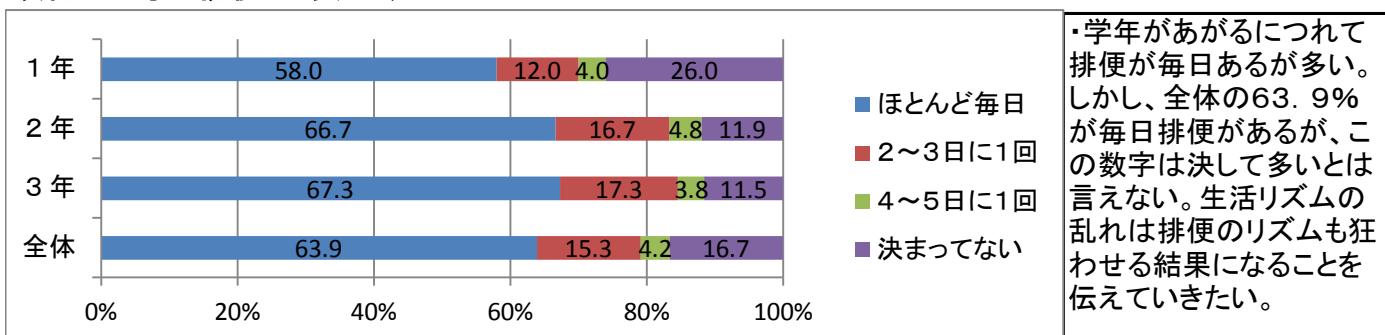
項目13 夕食を食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか



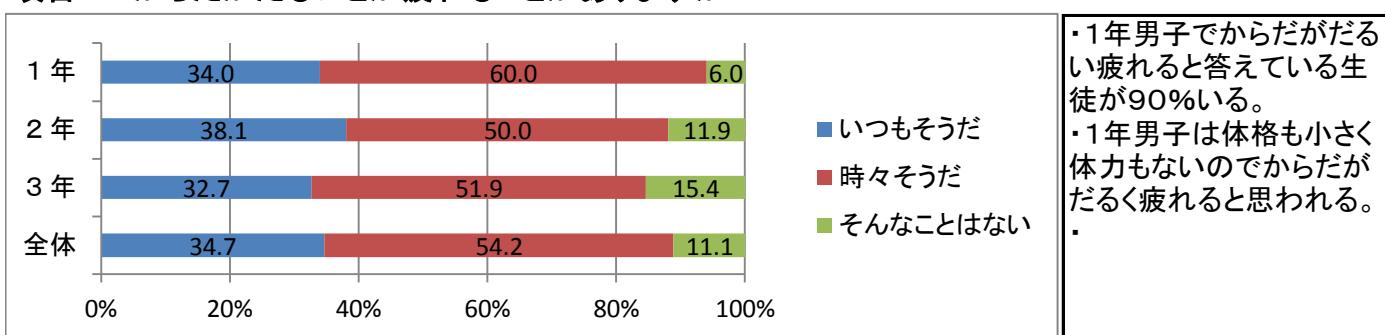
項目14 食べ物の好き嫌いはありますか



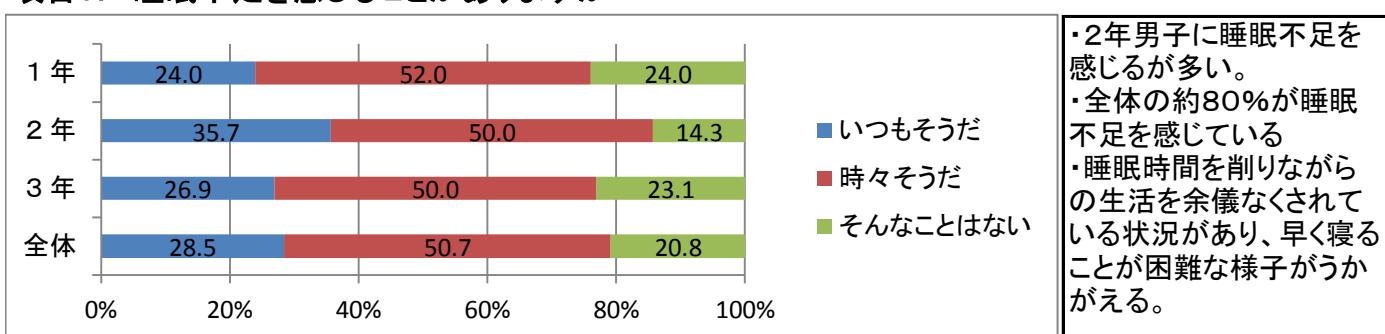
項目15 毎日排便はありますか



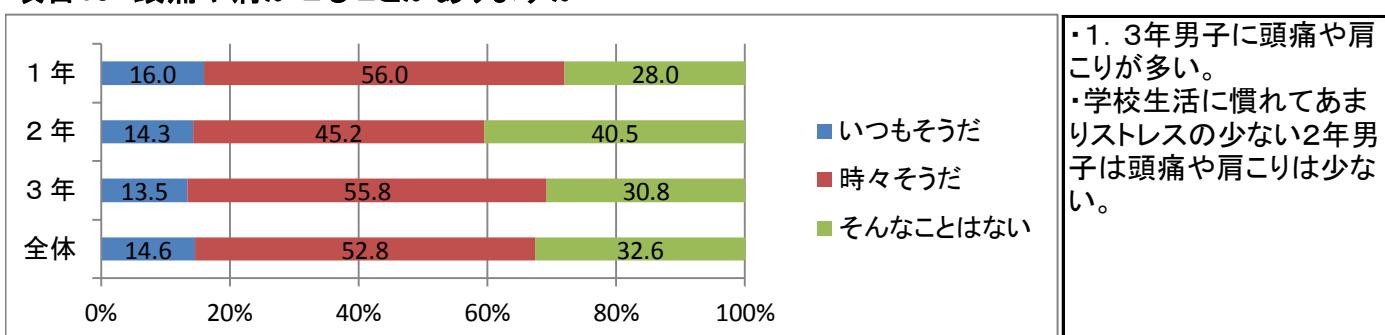
項目16 からだがだるいとか疲れことがありますか



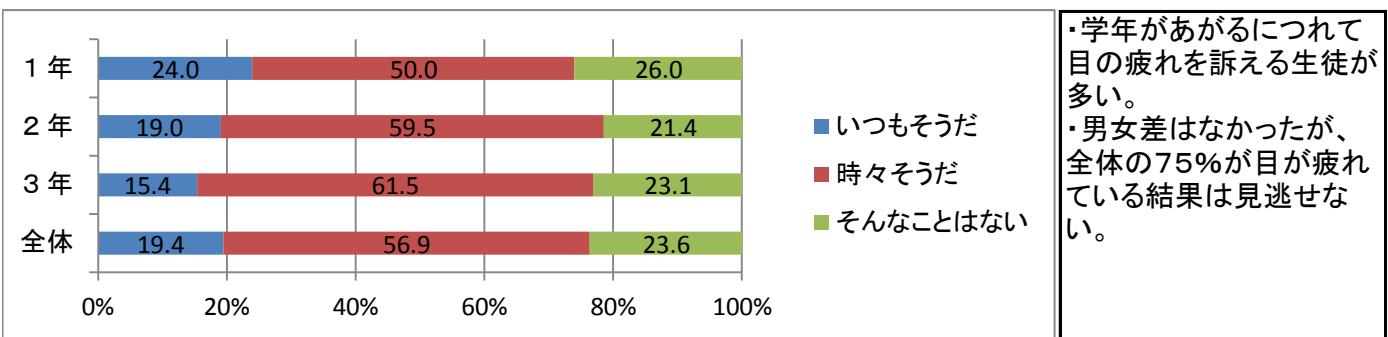
項目17 睡眠不足を感じことがありますか



項目18 頭痛や肩がこることがありますか

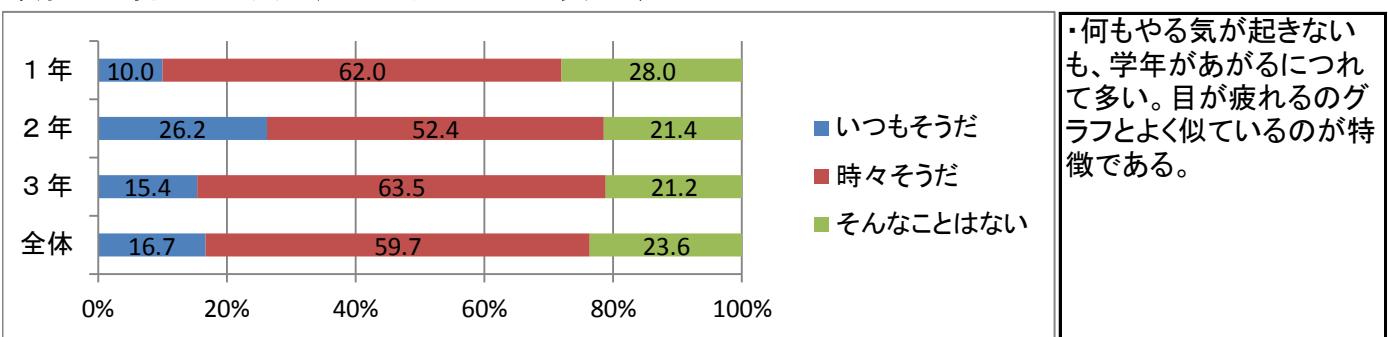


項目19 目が疲れることがありますか



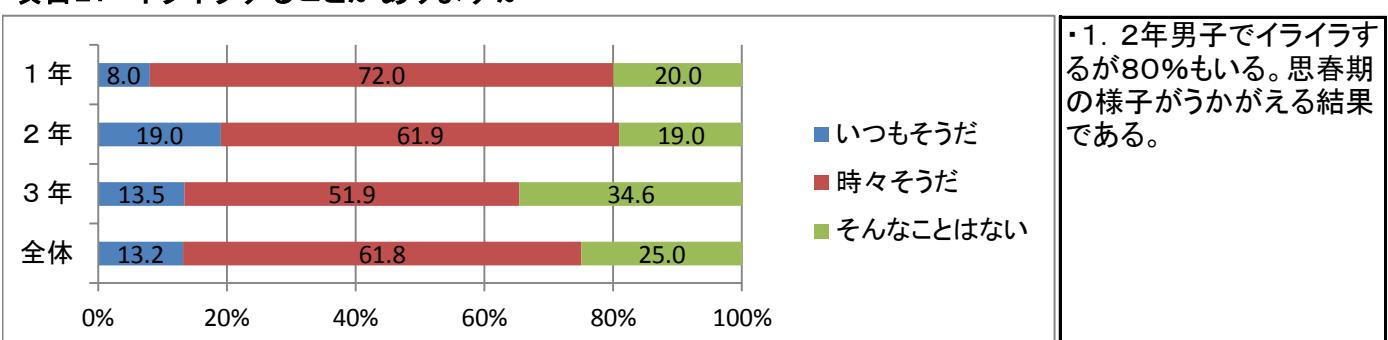
- ・学年があがるにつれて目の疲れを訴える生徒が多い。
- ・男女差はなかったが、全体の75%が目が疲れている結果は見逃せない。

項目20 何もやる気が起こらないことがありますか



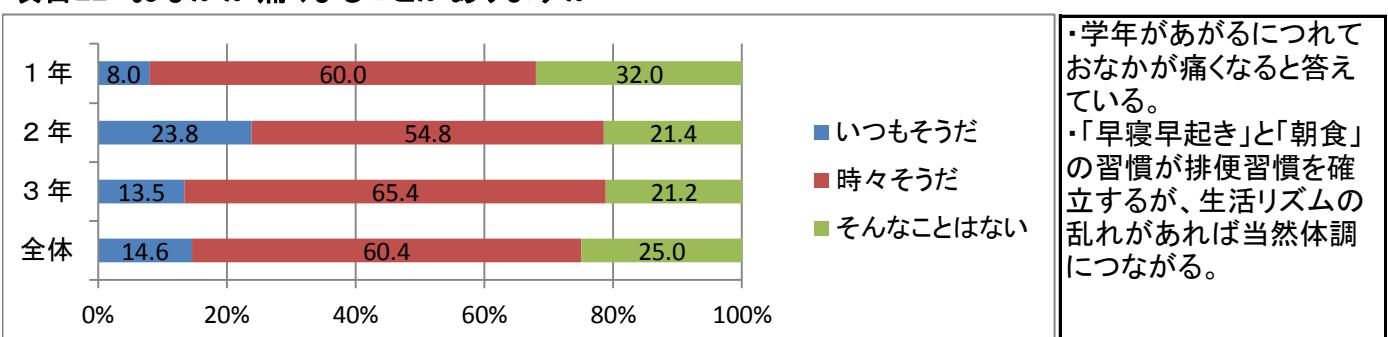
- ・何もやる気が起きないも、学年があがるにつれて多い。目が疲れるのグラフとよく似ているのが特徴である。

項目21 イライラすることがありますか



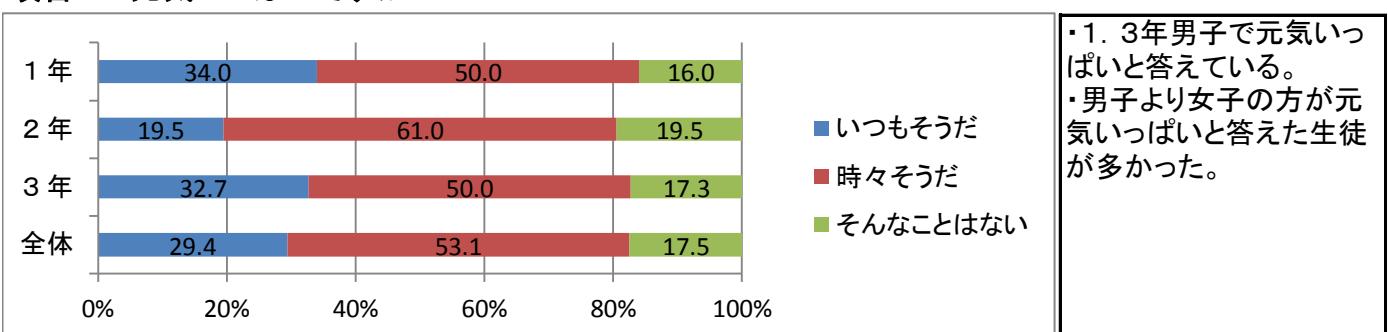
- ・1. 2年男子でイライラするが80%もいる。思春期の様子がうかがえる結果である。

項目22 おなかが痛くなることがありますか



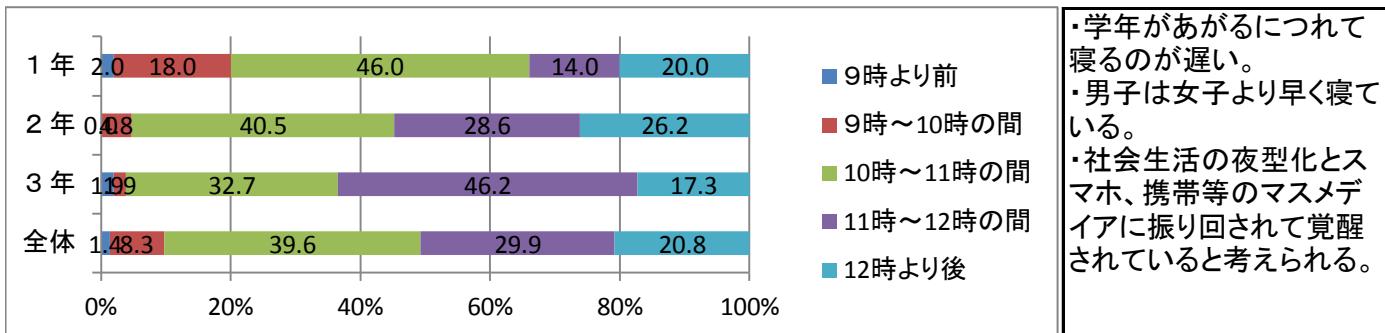
- ・学年があがるにつれておなかが痛くなると答えている。
- ・「早寝早起き」と「朝食」の習慣が排便習慣を確立するが、生活リズムの乱れがあれば当然体調につながる。

項目23 元気いっぱいですか

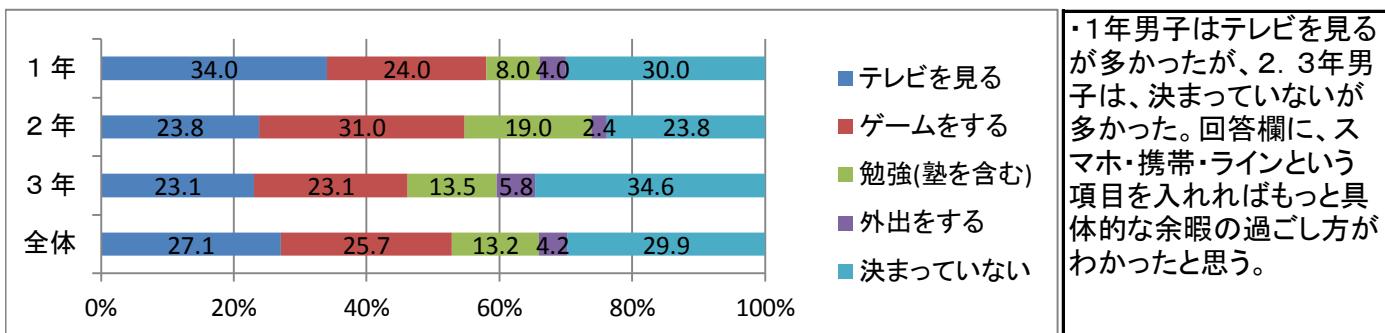


- ・1. 3年男子で元気いっぱいと答えている。
- ・男子より女子の方が元気いっぱいと答えた生徒が多かった。

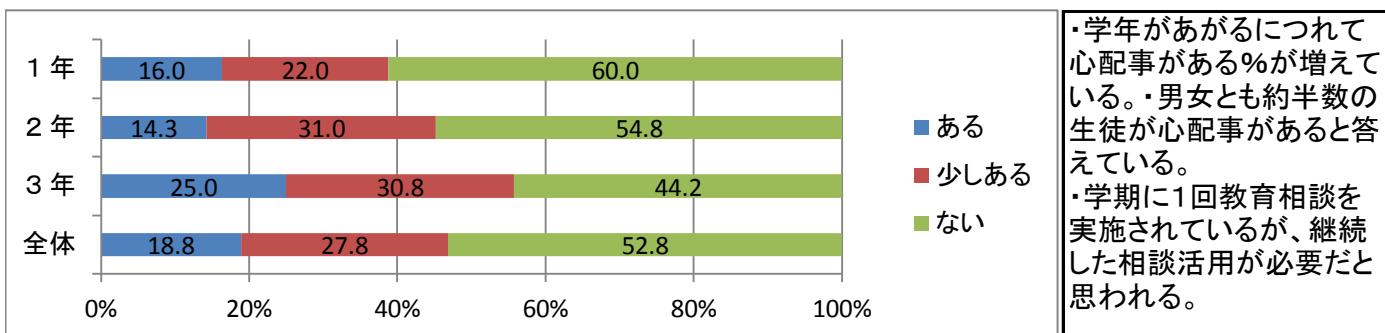
項目24 ふだん何時に寝ることが多いですか



項目25 寝るまでの時間は主に何をして過ごすことが多いですか



項目26 何か心配事がありますか



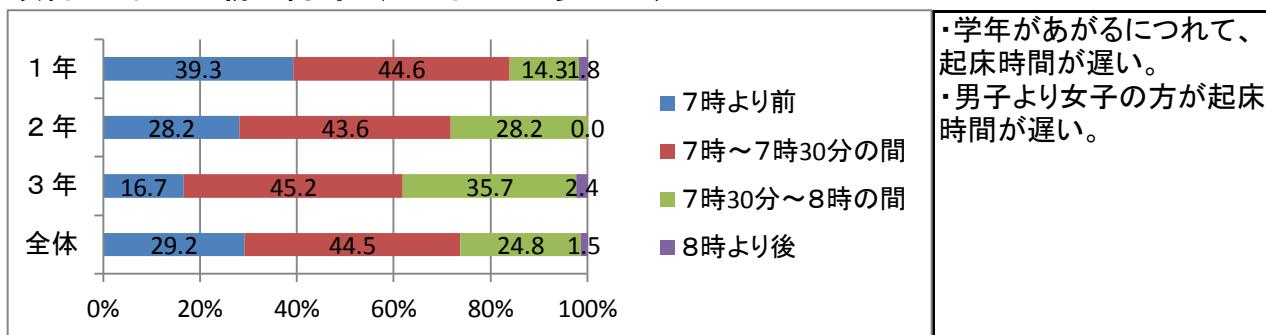
「生活と食生活に関するアンケート」 女子

調査日 平成26年7月1日～11日まで

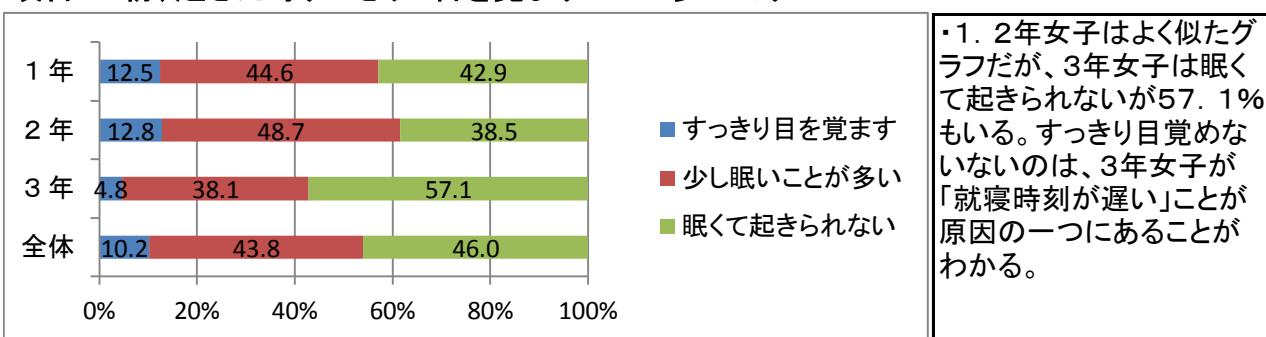
結果の概要

- ・女子は起床時間も就寝時間も遅い。・女子の87%が睡眠不足を感じている。特に、3年女子の約半数が12時以降に寝ているし、頭痛や肩こり目の疲れも学年が上がるにつれて多く70%以上が感じている。
 - ・朝食を毎日食べるは、72.3%と男子とほぼ同じだが、摂取率は低い。
 - ・好き嫌いがあるは、71.4%と男子より多い。
 - ・家族がバラバラで食事をする孤食の生徒が女子は男子より多い。
 - ・毎日排便があるは、47.4%（男子63.9%）と低い。
 - ・女子はおやつはよく食べるが夜食はあまり食べていない。
- ※基本的生活習慣のリズムが身についていないことが推察される。

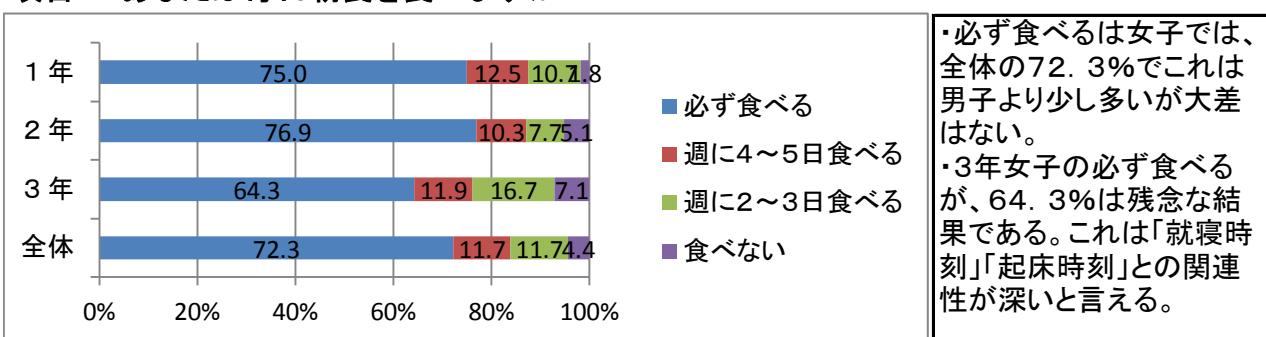
項目1 平日の朝は何時に起きることが多いですか



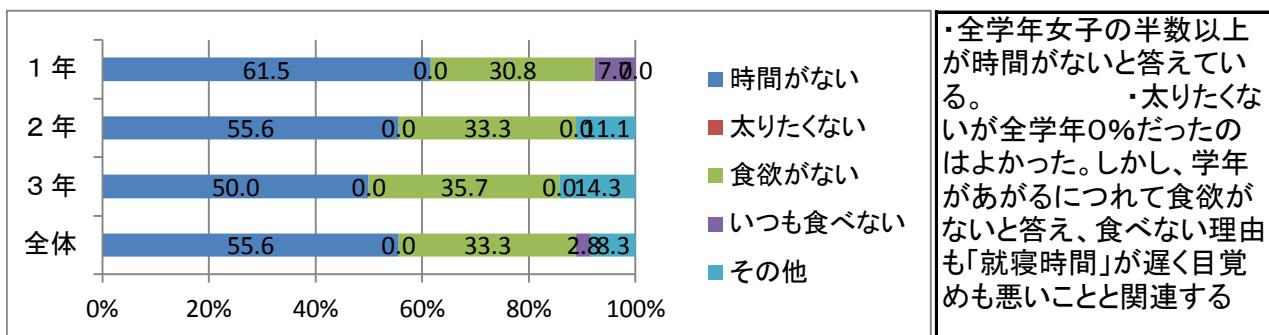
項目2 朝、起きた時すっきりと目を覚ますことが多いですか



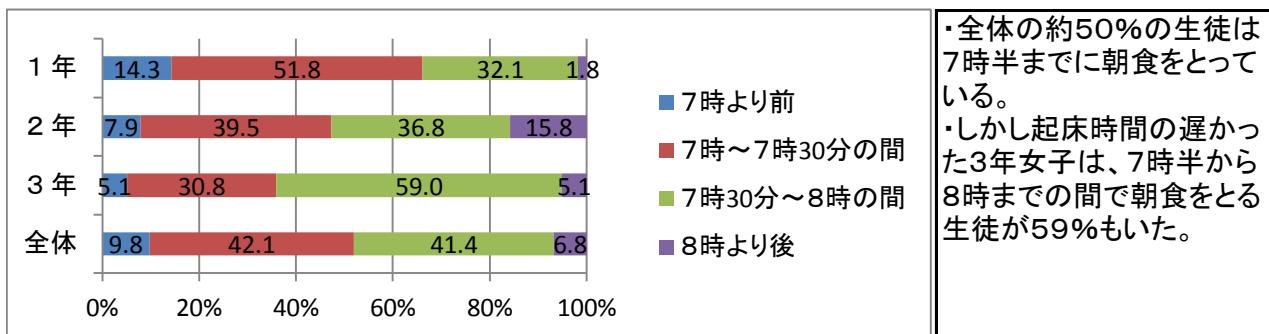
項目3 あなたは毎日朝食を食べますか



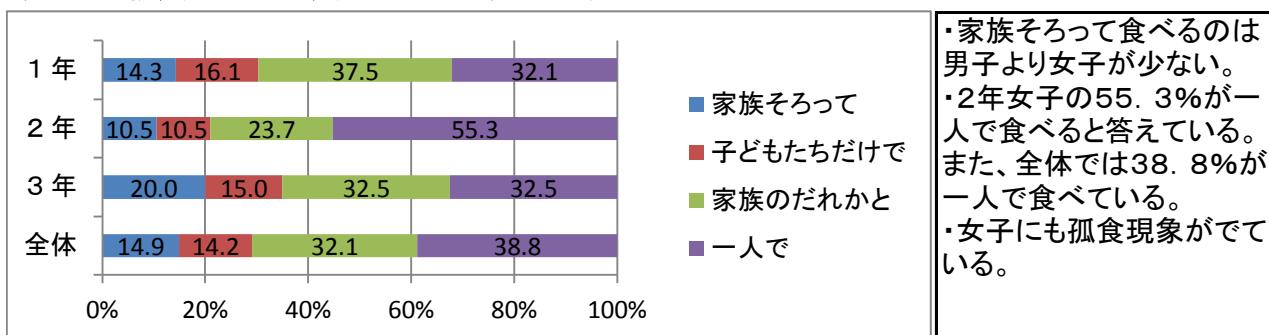
項目4 3の問い合わせ毎日朝食を食べない理由は何ですか



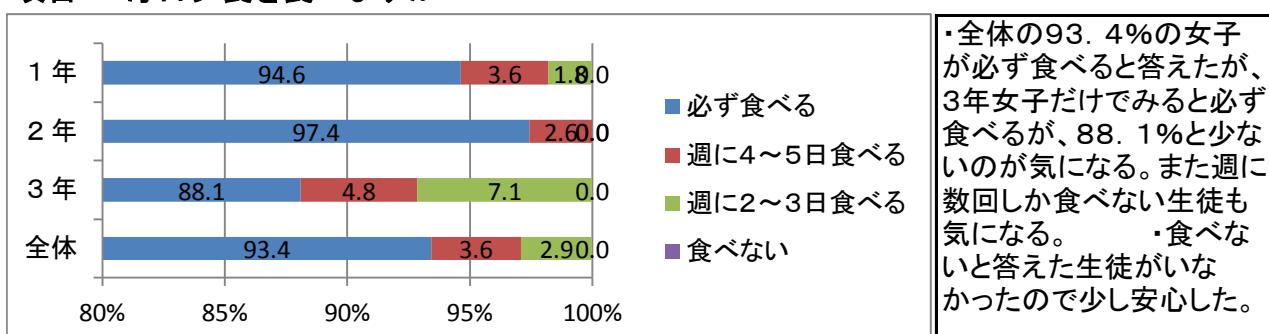
項目5 朝食は何時ごろに食べますか



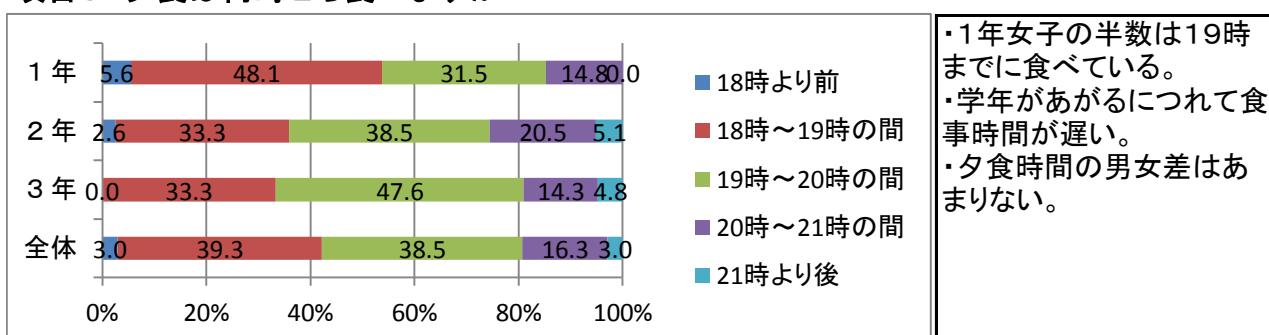
項目6 朝食はだれと食べることが多いですか



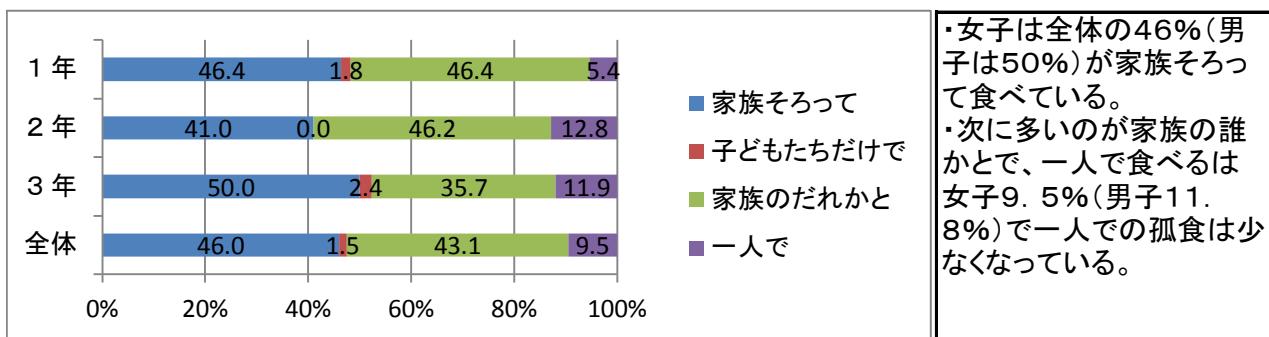
項目7 毎日夕食を食べますか



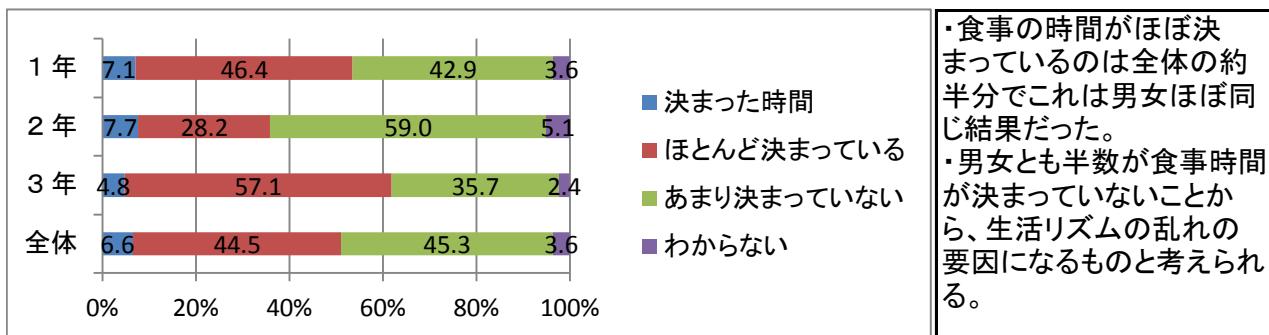
項目8 夕食は何時ごろ食べますか



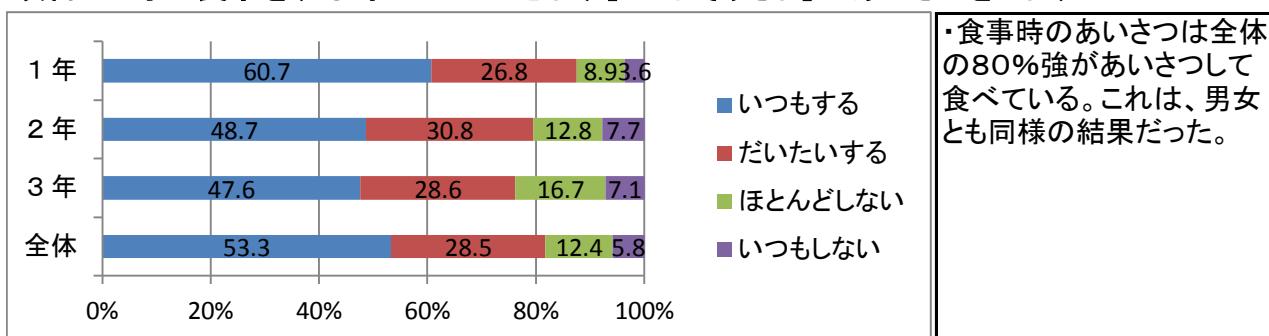
項目9 夕食はだれと食べることが多いですか



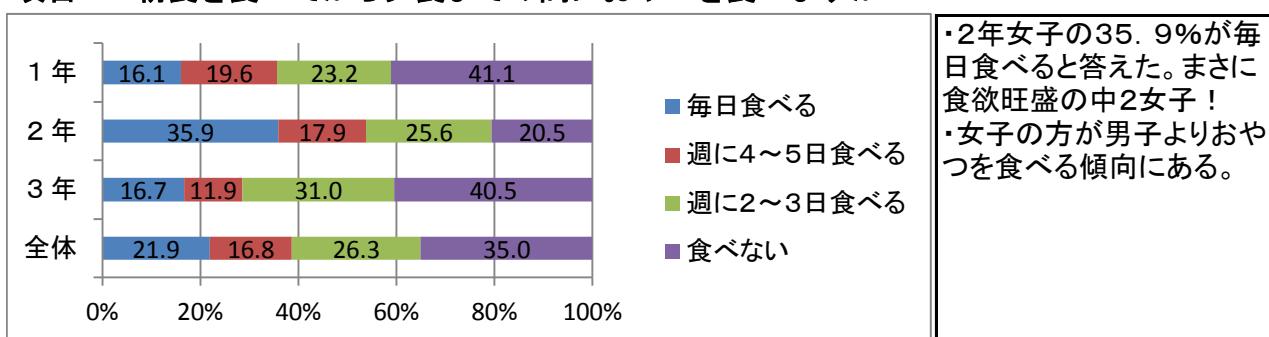
項目10 朝食、夕食は決まった時間に食べていますか



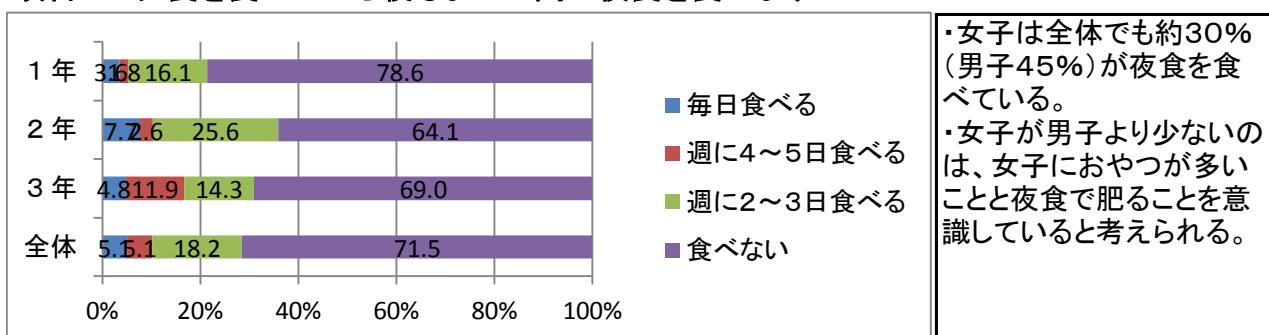
項目11 家で食事をする時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか



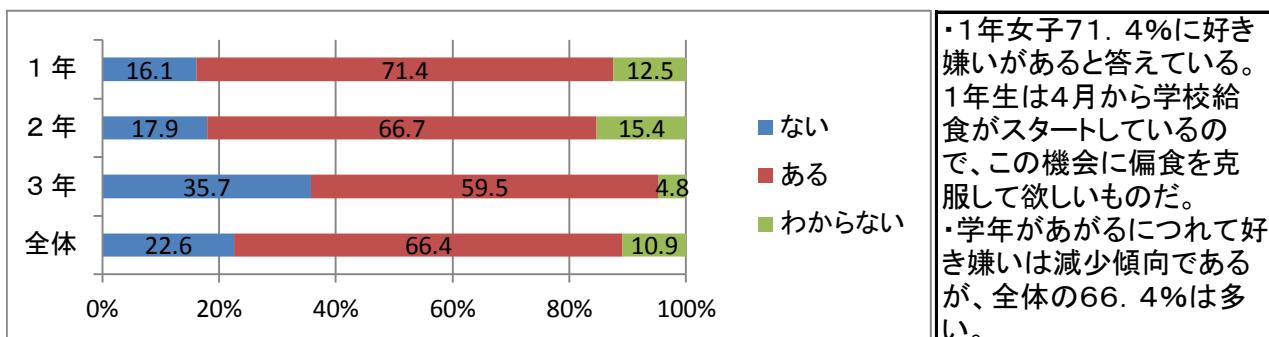
項目12 朝食を食べてから夕食までの間におやつを食べますか



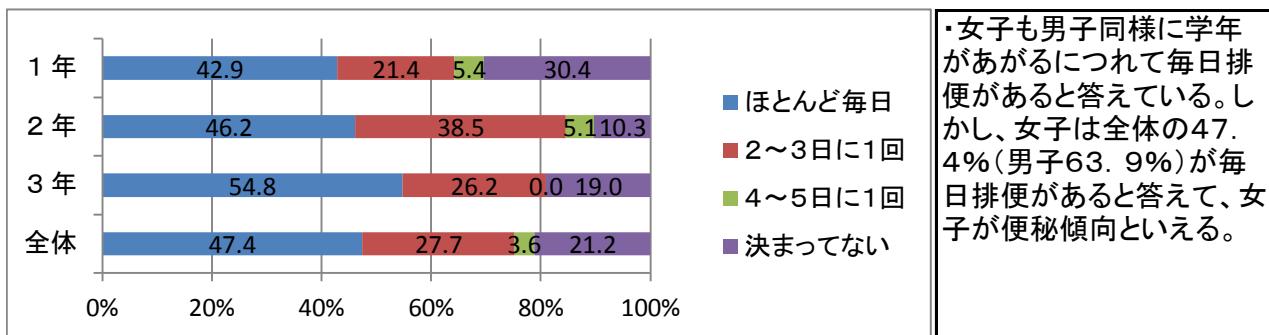
項目13 夕食を食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか



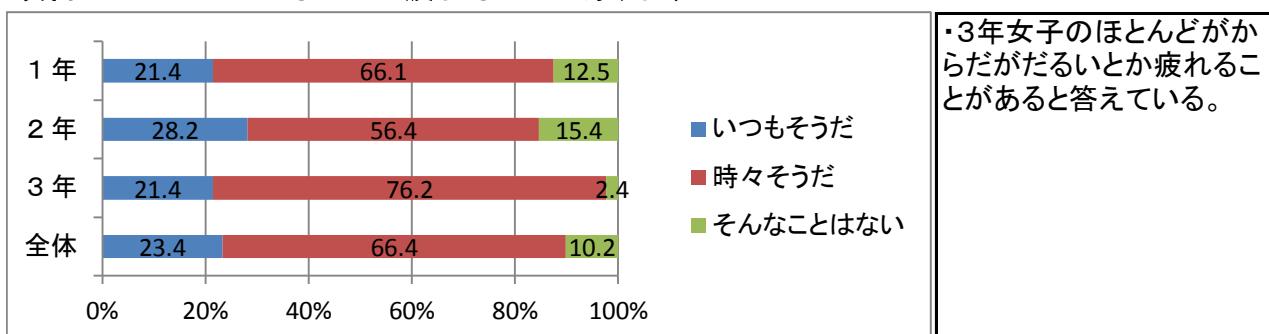
項目14 食べ物の好き嫌いはありますか



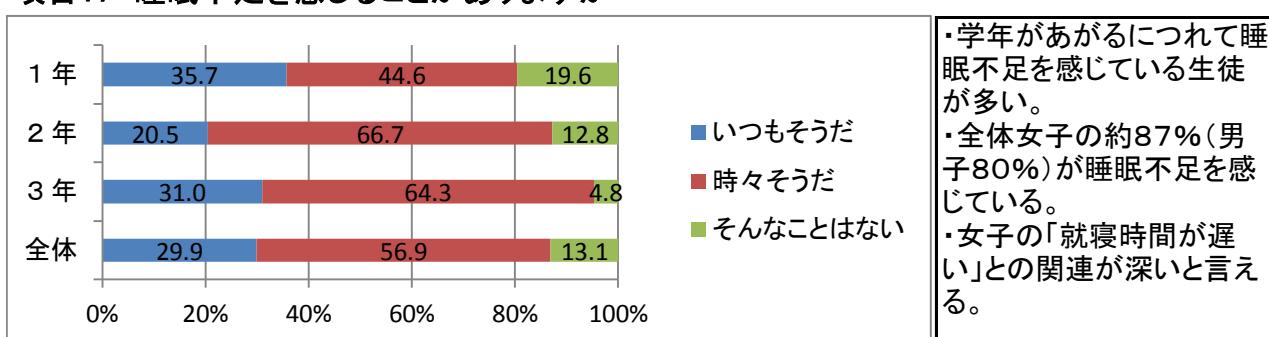
項目15 每日排便はありますか



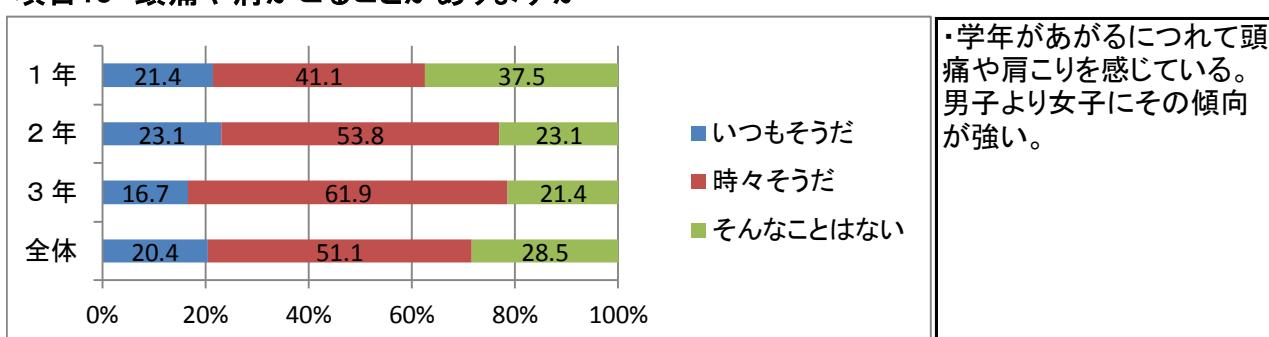
項目16 からだがだるいとか疲れることがありますか



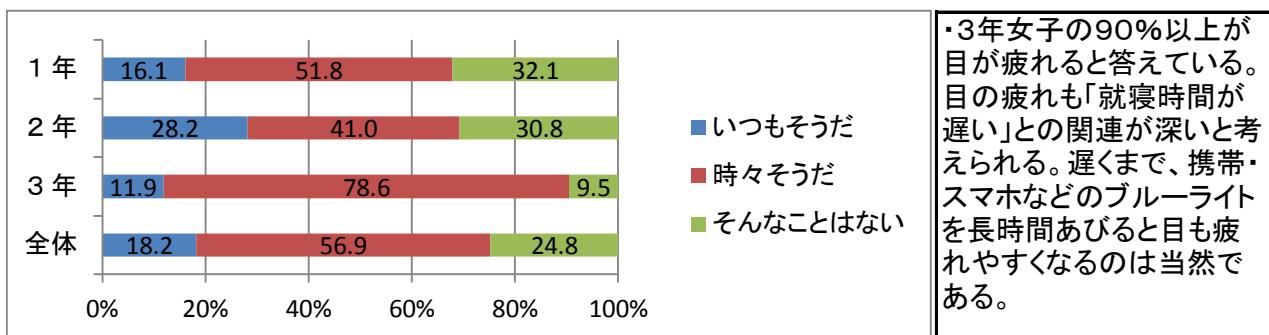
項目17 睡眠不足を感じることができますか



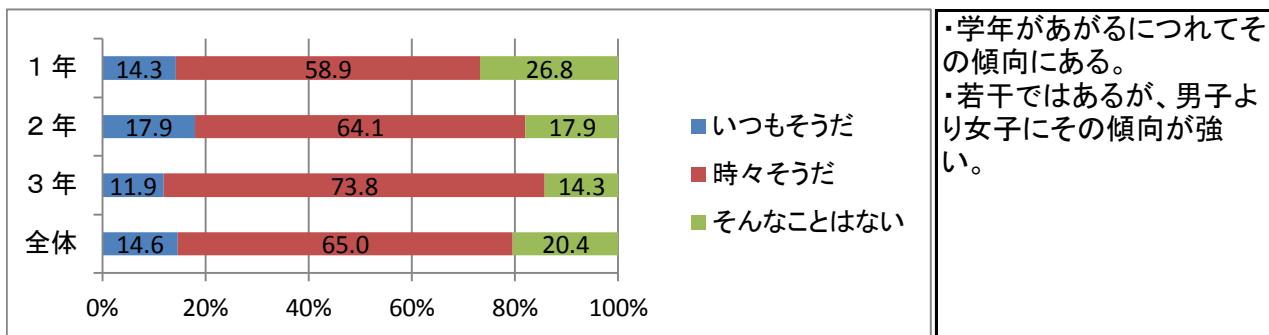
項目18 頭痛や肩がこることができますか



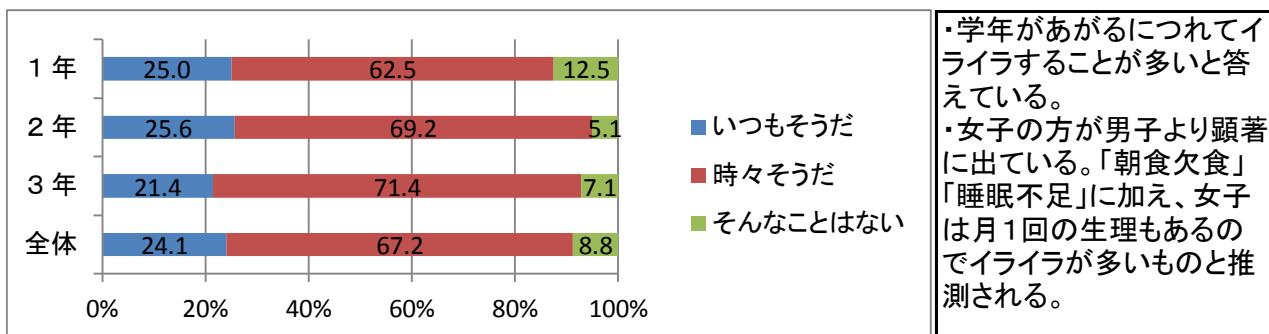
項目19 目が疲れることがありますか



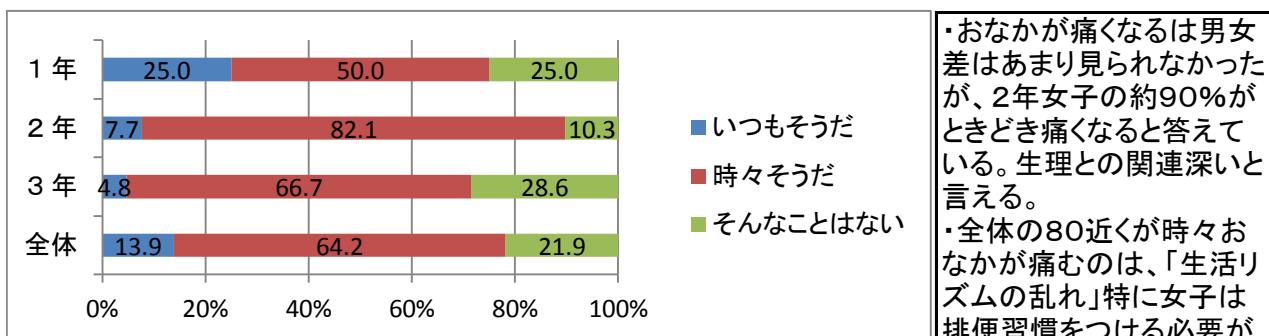
項目20 何もやる気が起こらないことがありますか



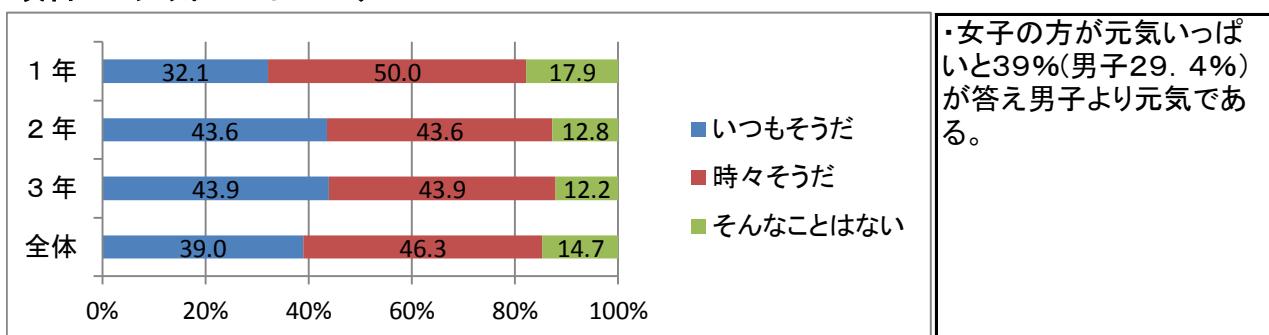
項目21 イライラすることがありますか



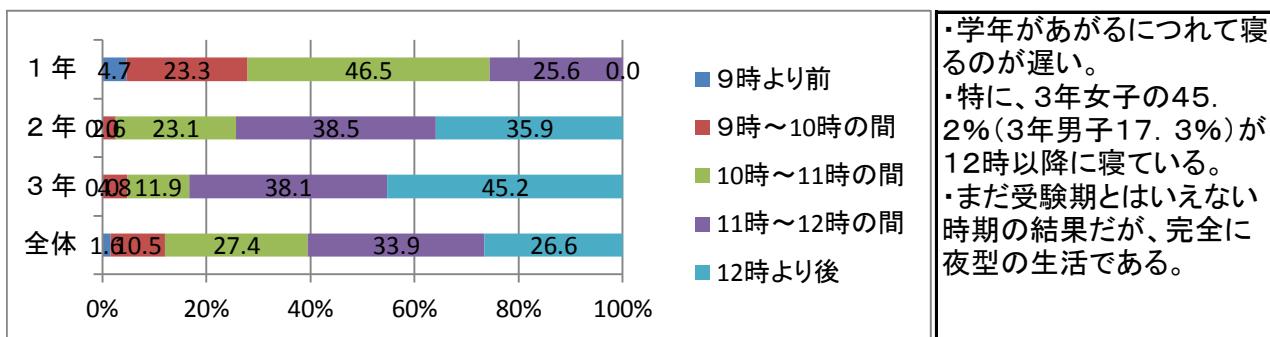
項目22 おなかが痛くなることがありますか



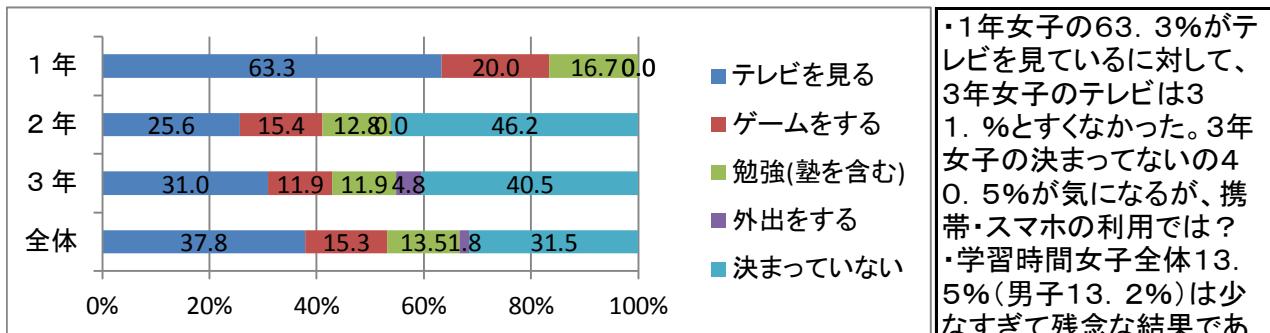
項目23 元気いっぱいですか



項目24 ふだん何時に寝ることが多いですか



項目25 寝るまでの時間は主に何をして過ごすことが多いですか



項目26 何か心配事がありますか

