

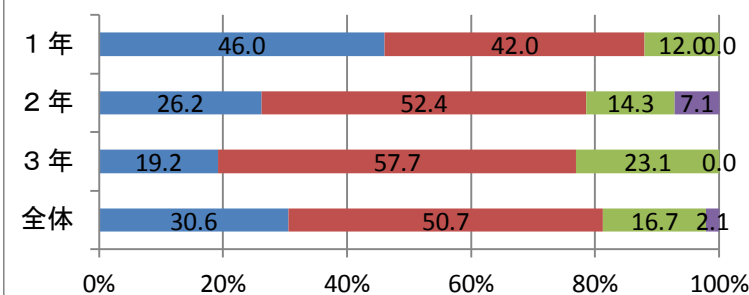
# 「生活と食生活に関するアンケート」 男子

調査日 平成26年7月1日～11日まで

## 結果の概要

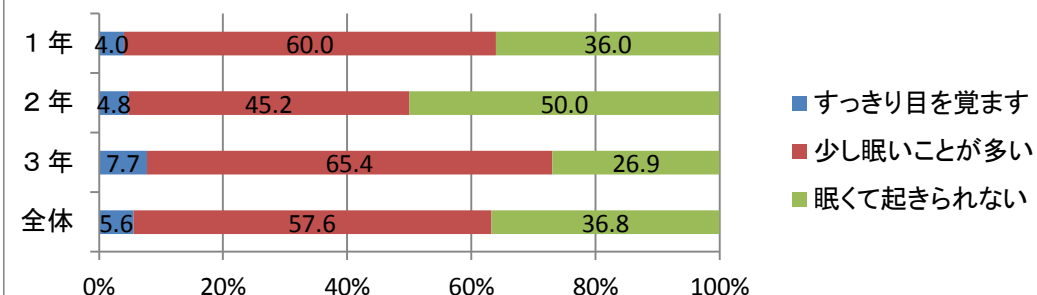
・すっきり目を覚ます生徒が少ない。・睡眠不足を感じているが80%以上いる。  
・朝食を毎日食べる割合は、71.5%と低い。大阪府(90.2%)全国(93.8%)  
・家族がバラバラで食事をする孤食の生徒が多い。  
・学年が上がるにつれて目の疲れややる気がないが多い。好き嫌いがあるは、63.9%と多い。  
・男子はおやつはあまり食べていないが、夜食を食べている。  
・寝るまでの時間はテレビを決まっていなくて多く、勉強するは、13.2%と男女とも少なかった。  
※基本的生活習慣のリズムが身につけていないことが推察される。基本的生活習慣の確立を図るためにも、生活改善を推進する必要がある。

### 項目1 平日の朝は何時に起きることが多いですか



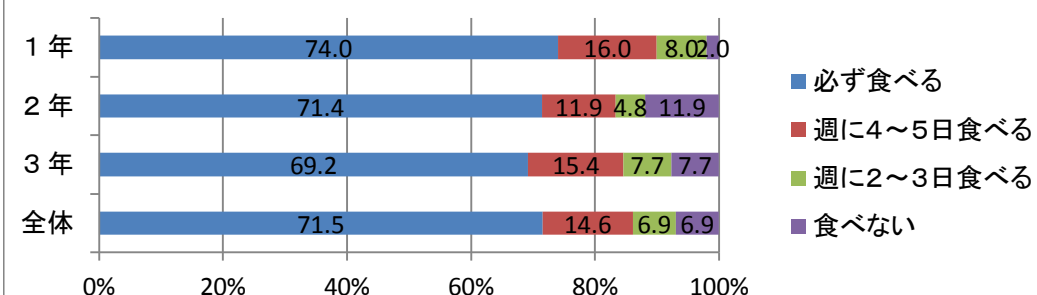
・学年があがるにつれて起床時間が遅い。  
・全体の約80は7時半までに起きています。  
・女子より男子が7時前に起きています。  
・男子は朝練の部活が多いからと思われる。

### 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



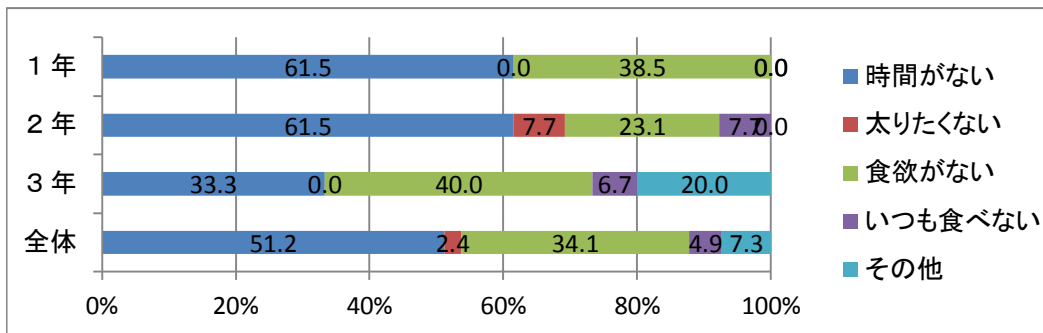
・すっきり目を覚ます生徒が少ない。  
・1.3年生の男子の半数以上が少し眠いと答え、2年生男子の50%が眠くて起きられないと答えている。

### 項目3 あなたは毎日朝食を食べますか



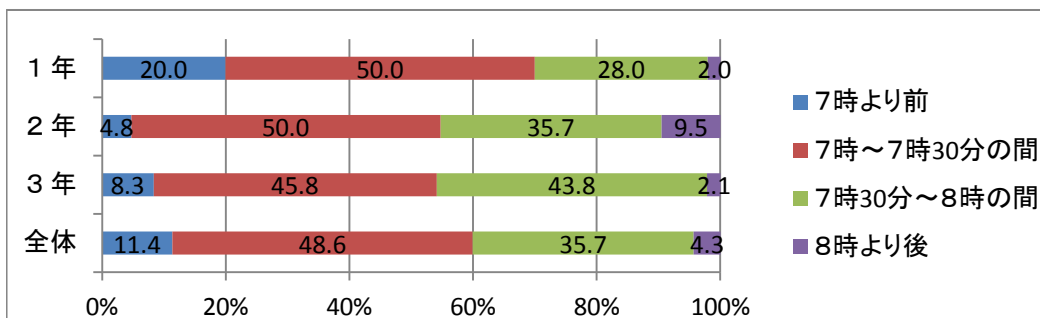
・必ず食べるは全体では、71.5%で学年があがるにつれて朝食がとれていない。  
・朝食は心とからだの目覚めを促進させ、脳の働きを活発にする大切なエネルギー源。朝食を必ずとる習慣をつけさせたい。

## 項目4 3の問いで毎日朝食を食べない理由は何ですか



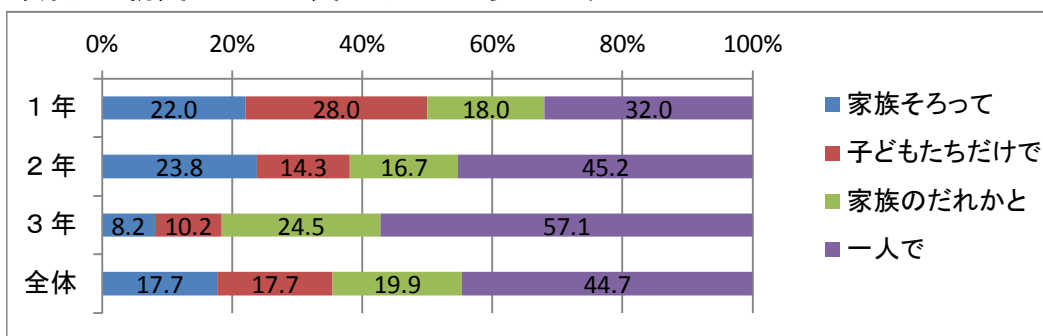
・1. 2年男子の半数以上が時間がないと答え、3年男子の40%は食欲がないと答えている。これは、夕食の時間が遅いのと、3年男子に夜食をとる生徒が多いことと関連が深いと言える。

## 項目5 朝食は何時ごろに食べますか



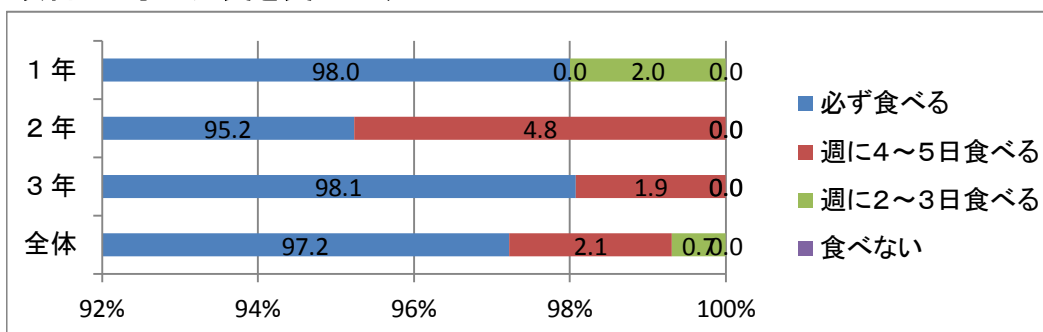
・全体の60%の男子は7時半までに朝食をとっている。男子の方が女子より早い時間に朝食をとっている。  
・8時までにはほとんどの生徒は朝食をとっている。

## 項目6 朝食はだれと食べることが多いですか



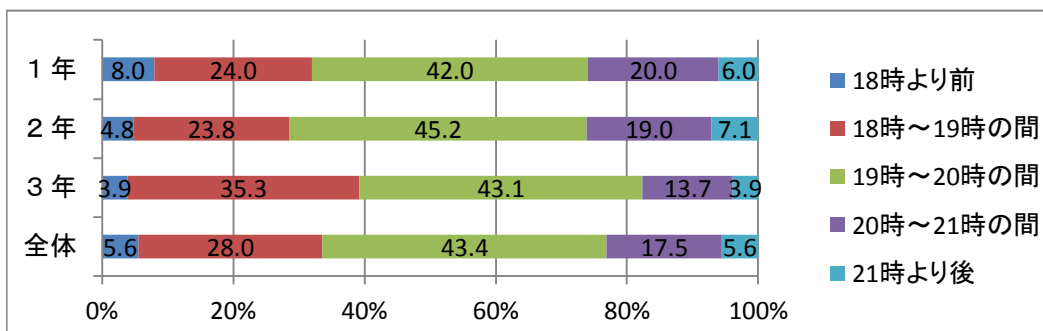
・1. 2年男子は家族そろって朝食を食べているのは、20%ほどいるが、3年男子の57.1%は一人で食べると答えている。全体でも、44.7%が一人でとっている。・朝食現象がはっきりでている。食卓は団らんを通じて心を育む場であってほ

## 項目7 毎日夕食を食べますか



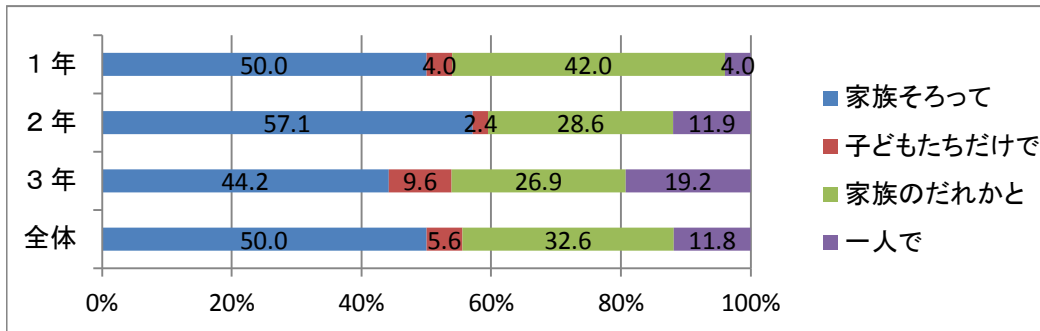
・全体の97.2%の男子が必ず食べると答えたが、週に4～5日と答えた生徒もいるのはみのがせない。

## 項目8 夕食は何時ごろ食べますか



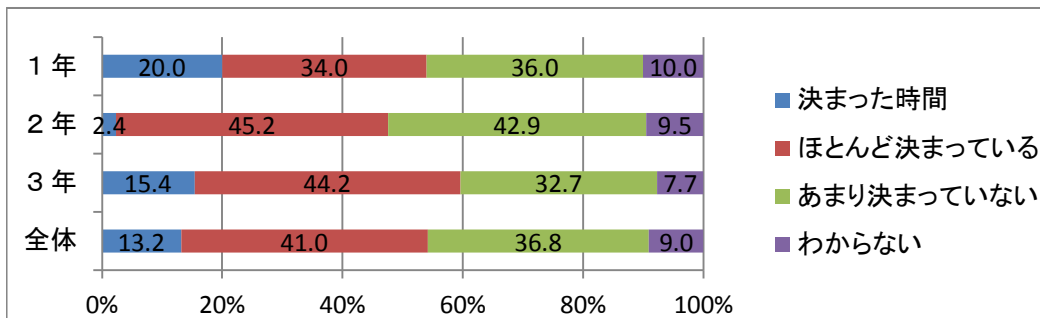
・どの学年も19時～20時の間が最も多いが、全体の20%ほどの生徒が20時以降に食べている状況は翌日の朝食がとれないや、食欲がない！との関連が深い。

## 項目9 夕食はだれと食べることが多いですか



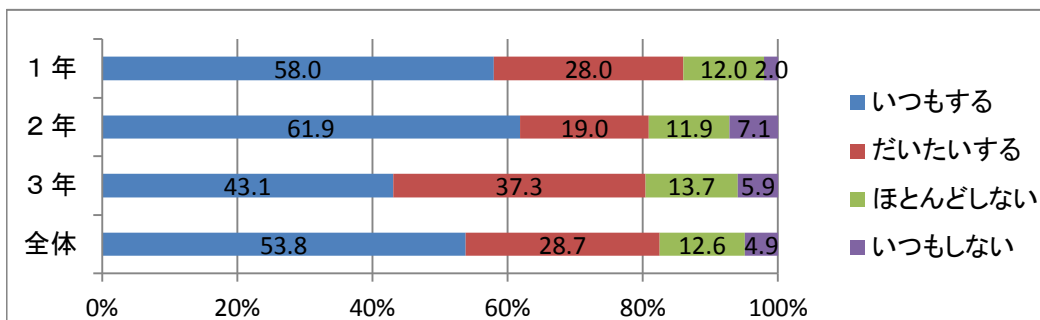
・夕食は、男子の全体の50%が家族そろって食べている。また、40%が近くが家族の誰かと食べているが、全体の11.8%が一人でと答えている。  
 ・3年男子に一人だが19.2%と多いが受験生なので、塾等の関係だろう。

## 項目10 朝食、夕食は決まった時間に食べていますか



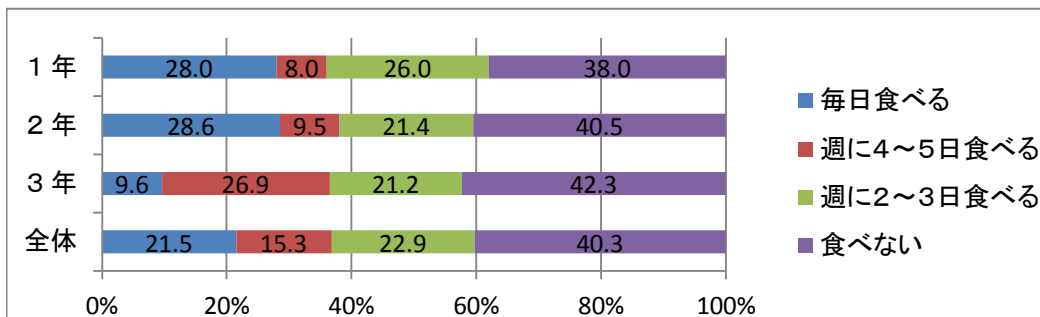
・全体の約60%ほどは朝食も夕食もほとんど決まっているが、決まっていないう、わからないが、全体の40%以上もいるのは、生活リズムのみだれの要因とも考えられる。

## 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



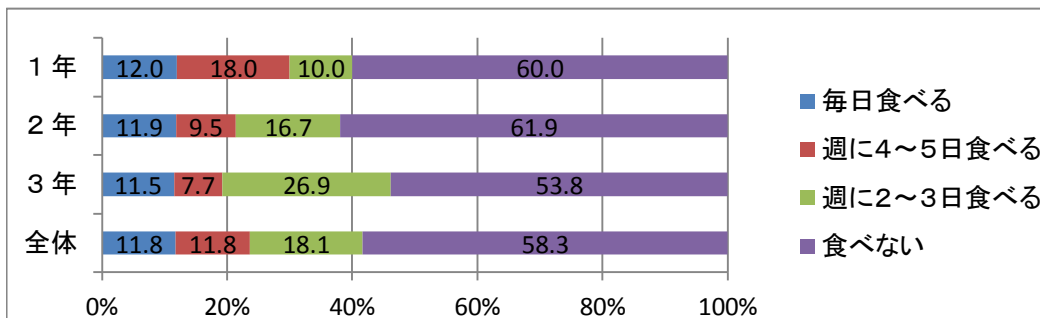
・全体の80%強の生徒があいさつをして食べている様子。  
 ・男女の差もなくほぼ同じだった。

## 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



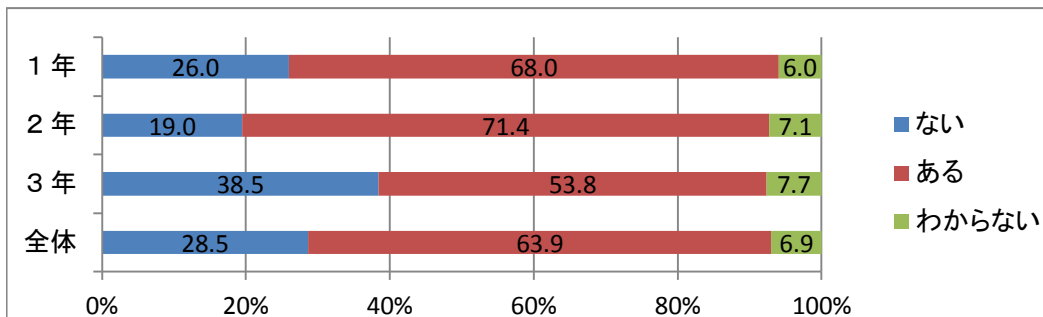
・1. 2年男子では、毎日食べるが30%近くいるが、3年男子は食べないが42.3%。  
 ・男女で比べると、女子の方がおやつをよく食べている。

## 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



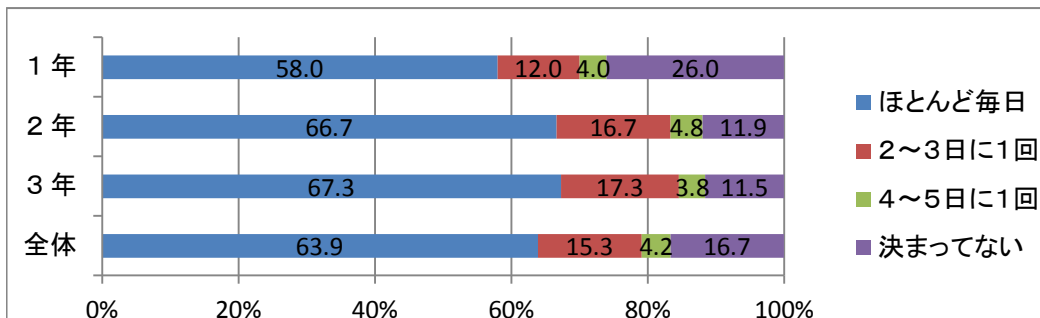
・3年男子が毎日ではないが半数近く夜食を食べている。3年男子はおやつは食べないが、夜食を食べる傾向にある。  
 ・成長期に加え、塾等でおなかすくのであろう。  
 ・男子の方が女子より夜食をとっている。

## 項目14 食べ物の好ききらいはありますか



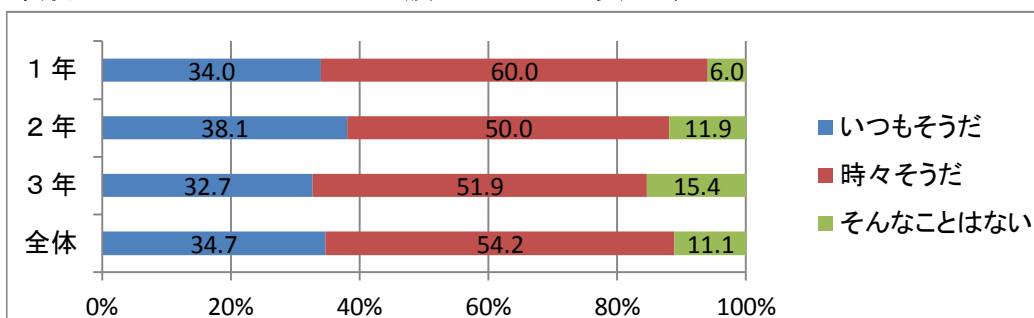
・2年男子に好き嫌いが  
多い。  
・男子の全体の63.9%  
に好き嫌いがある。飽食  
の時代と言われるほど豊  
かになり、多様化した背  
景がここにあると考えら  
れる。好き嫌いせず何で  
も食べる時代ではないよ  
うだ。

## 項目15 毎日排便はありますか



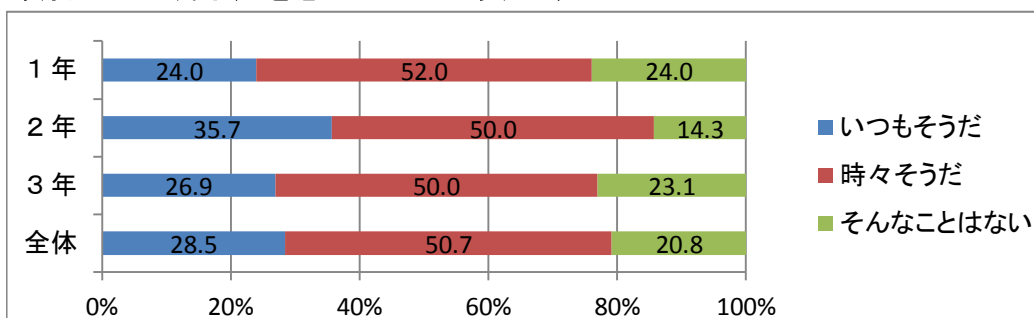
・学年があがるにつれて  
排便が毎日あるが多い。  
しかし、全体の63.9%  
が毎日排便があるが、こ  
の数字は決して多いとは  
言えない。生活リズムの  
乱れは排便のリズムも狂  
わせる結果になることを  
伝えていきたい。

## 項目16 からだがだるいとか疲れることがありますか



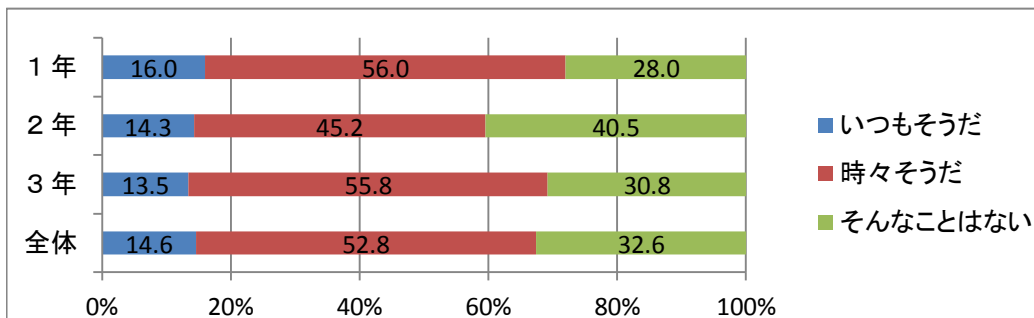
・1年男子でからだのだる  
い疲れると答えている生  
徒が90%いる。  
・1年男子は体格も小さく  
体力もないのでからだが  
だるく疲れると思われる。  
・

## 項目17 睡眠不足を感じるがありますか



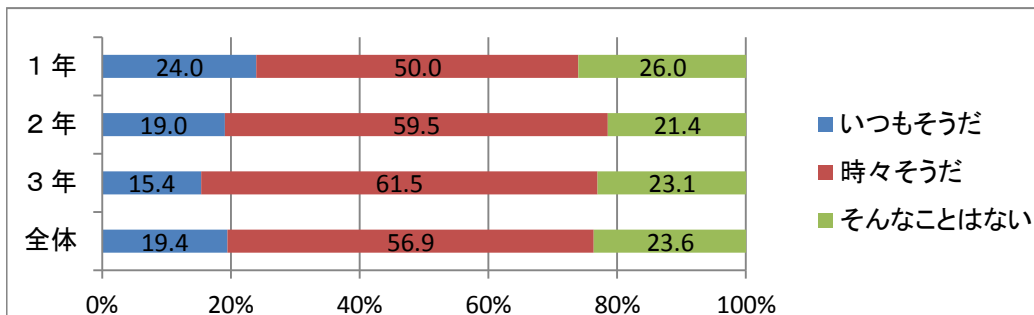
・2年男子に睡眠不足を  
感じるが多い。  
・全体の約80%が睡眠  
不足を感じている  
・睡眠時間を削りながら  
の生活を余儀なくされて  
いる状況があり、早く寝  
ることが困難な様子がう  
かがる。

## 項目18 頭痛や肩がこるがありますか



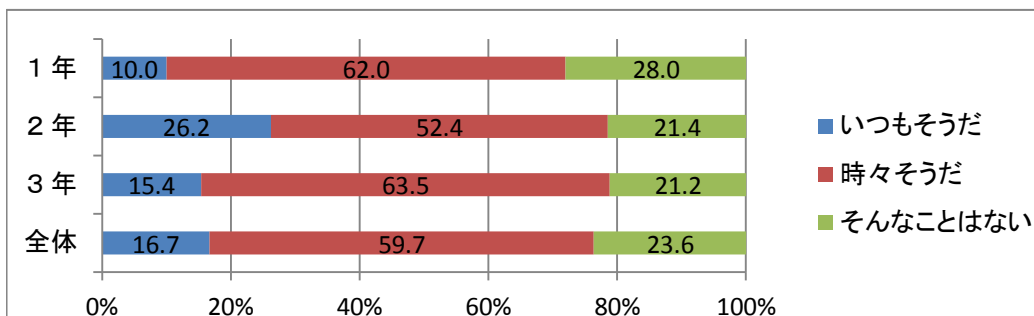
・1. 3年男子に頭痛や肩  
こりが多い。  
・学校生活に慣れてあま  
りストレスの少ない2年  
男子は頭痛や肩こりは少  
ない。

## 項目19 目が疲れることがありますか



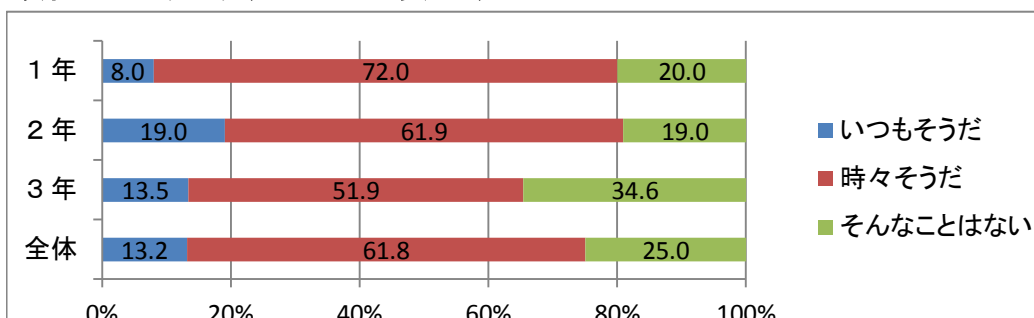
・学年があがるにつれて目の疲れを訴える生徒が多い。  
・男女差はなかったが、全体の75%が目が疲れている結果は見逃せない。

## 項目20 何もやる気が起こらないことがありますか



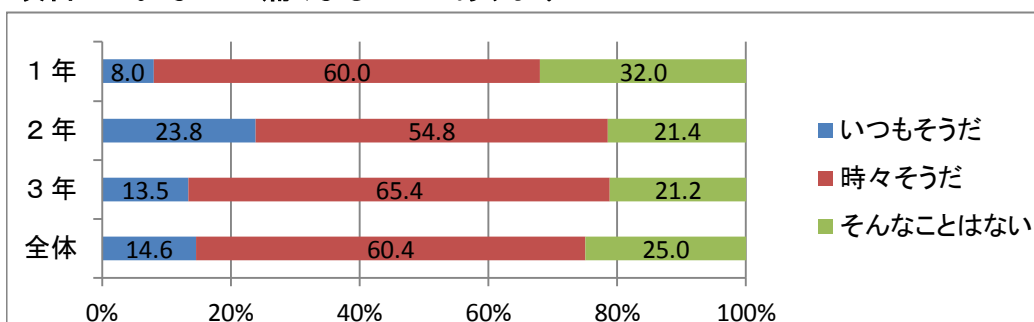
・何もやる気が起きないも、学年があがるにつれて多い。目が疲れるのグラフとよく似ているのが特徴である。

## 項目21 イライラすることがありますか



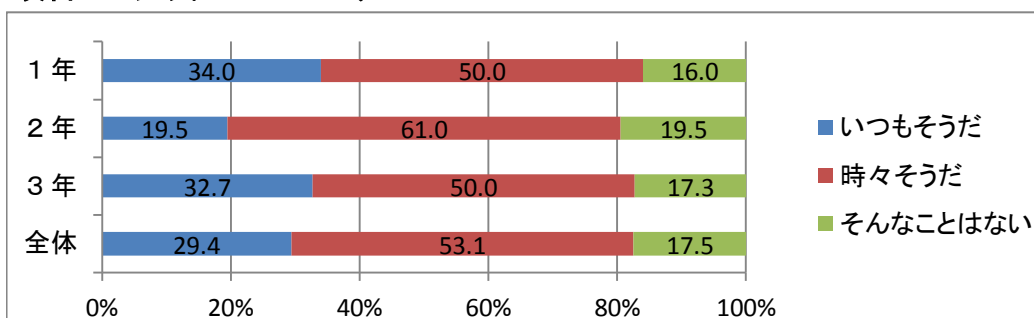
・1. 2年男子でイライラするが80%もいる。思春期の様子がうかがえる結果である。

## 項目22 おなかが痛くなることがありますか



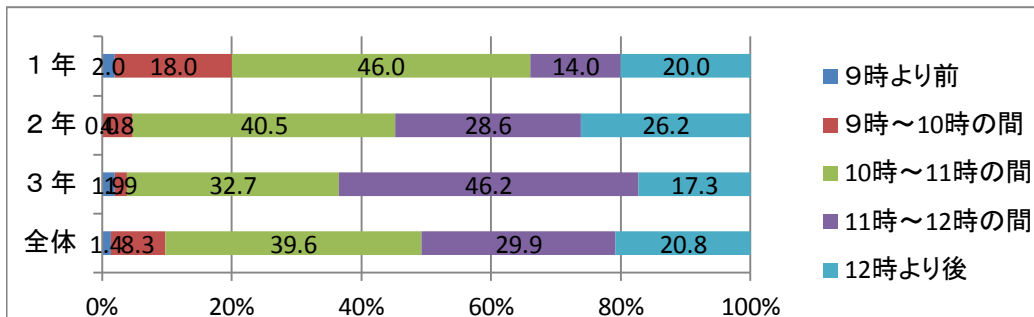
・学年があがるにつれておなかが痛くなると答えている。  
・「早寝早起き」と「朝食」の習慣が排便習慣を確立するが、生活リズムの乱れがあれば当然体調につながる。

## 項目23 元気いっぱいですか



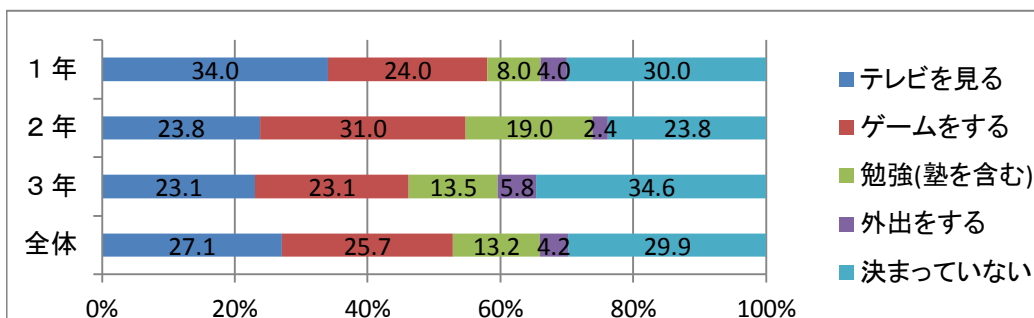
・1. 3年男子で元気いっぱいと答えている。  
・男子より女子の方が元気いっぱいと答えた生徒が多かった。

## 項目24 ふだん何時に寝ることが多いですか



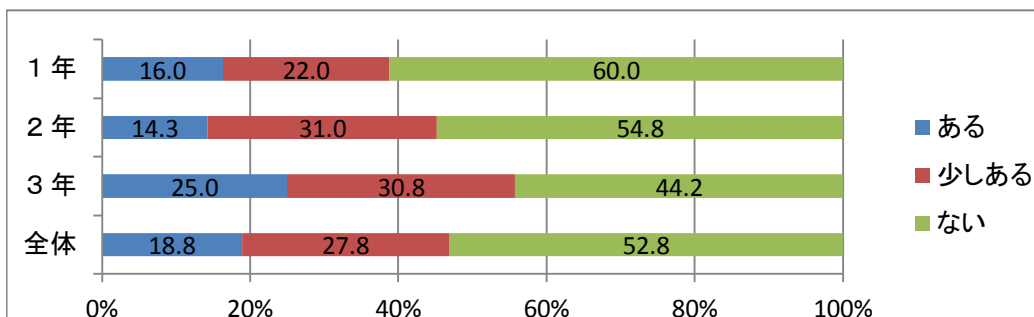
・学年があがるにつれて寝るのが遅い。  
・男子は女子より早く寝ている。  
・社会生活の夜型化とスマホ、携帯等のマスメディアに振り回されて覚醒されていると考えられる。

## 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



・1年男子はテレビを見るが多かったが、2. 3年男子は、決まっていないが多かった。回答欄に、スマホ・携帯・ラインという項目を入れればもっと具体的な余暇の過ごし方がわかったと思う。

## 項目26 何か心配事がありますか



・学年があがるにつれて心配事がある%が増えている。  
・男女とも約半数の生徒が心配事があると答えている。  
・学期に1回教育相談を実施されているが、継続した相談活用が必要だと思われる。



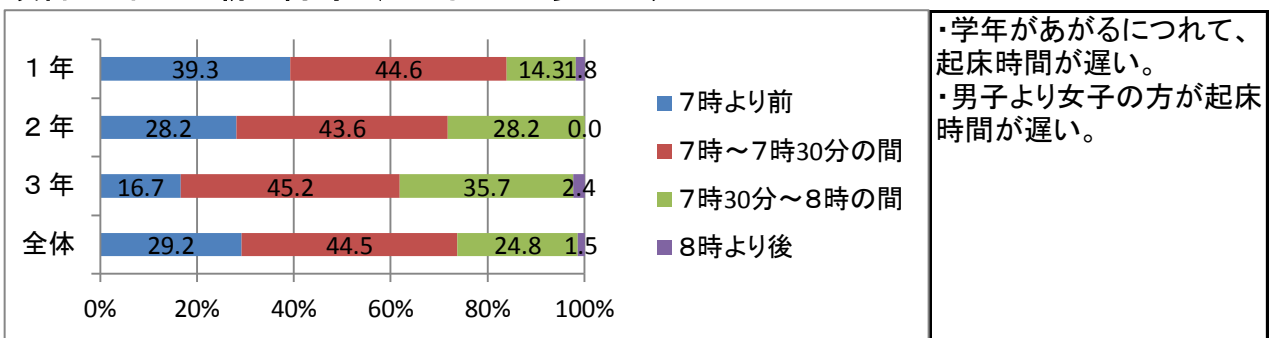
# 「生活と食生活に関するアンケート」 女子

調査日 平成26年7月1日～11日まで

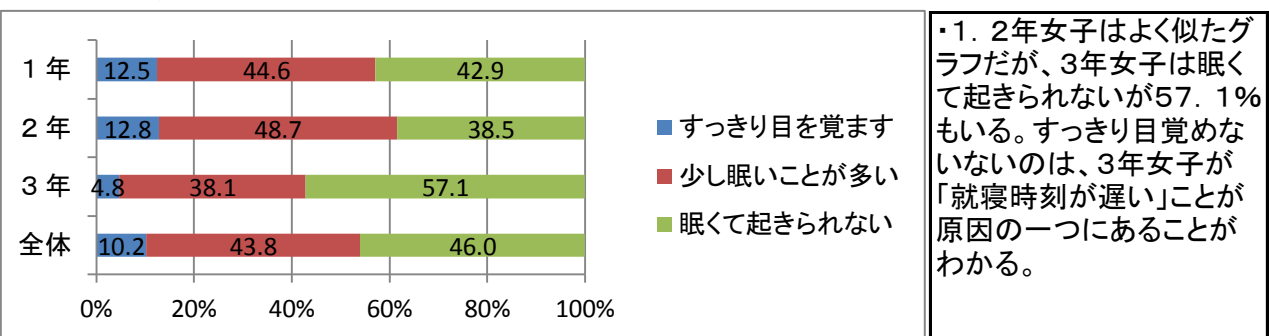
## 結果の概

・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。

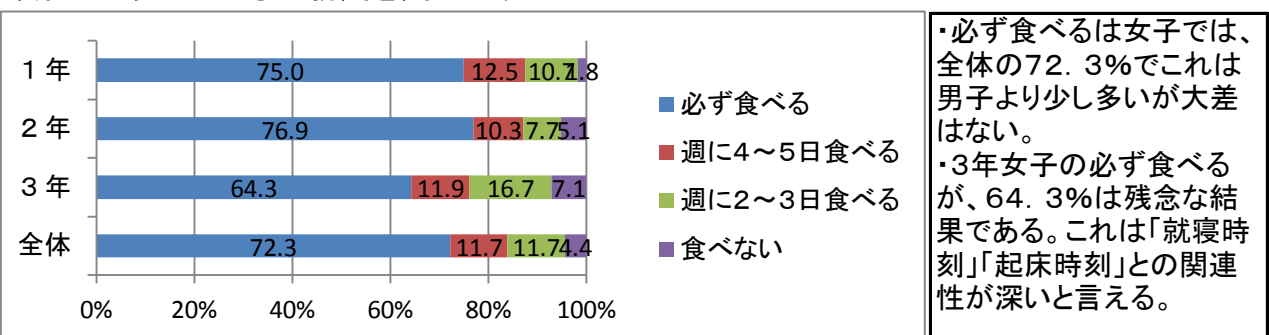
### 項目1 平日の朝は何時に起きることが多いですか



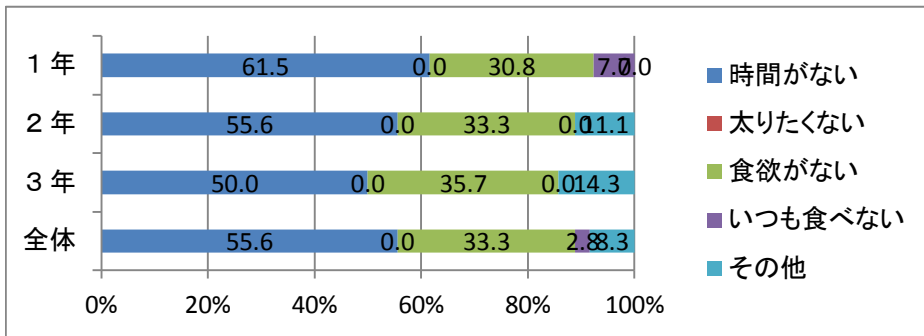
### 項目2 朝、起きた時すっきりと目を覚ますことが多いですか



### 項目3 あなたは毎日朝食を食べますか

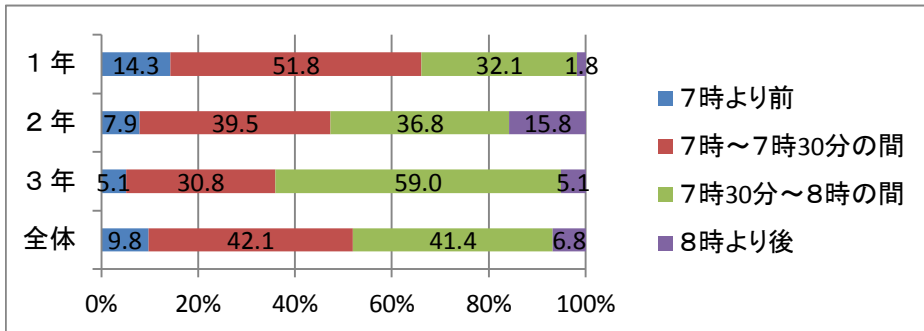


#### 項目4 3の問いで毎日朝食を食べない理由は何ですか



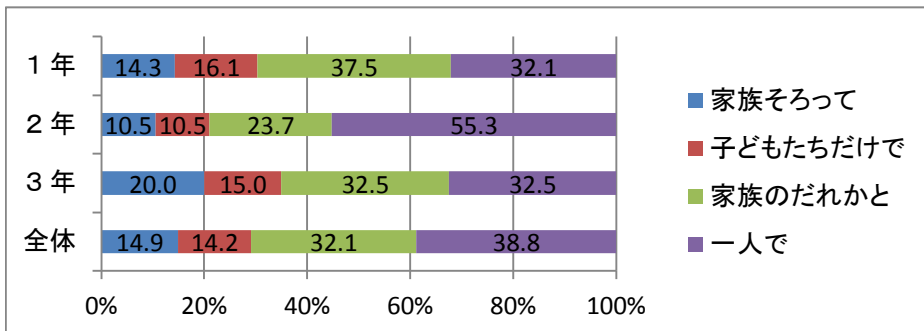
・全学年女子の半数以上が時間がないと答えている。  
・太りたくないが全学年0%だったのはよかった。しかし、学年があがるにつれて食欲がないと答え、食べない理由も「就寝時間」が遅く目覚めも悪いことと関連する

#### 項目5 朝食は何時ごろに食べますか



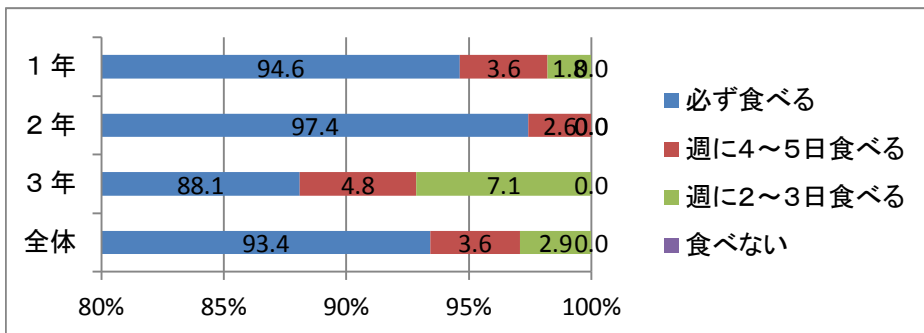
・全体の約50%の生徒は7時半までに朝食をとっている。  
・しかし起床時間の遅かった3年女子は、7時半から8時までの間で朝食をとる生徒が59%もいた。

#### 項目6 朝食はだれと食べることが多いですか



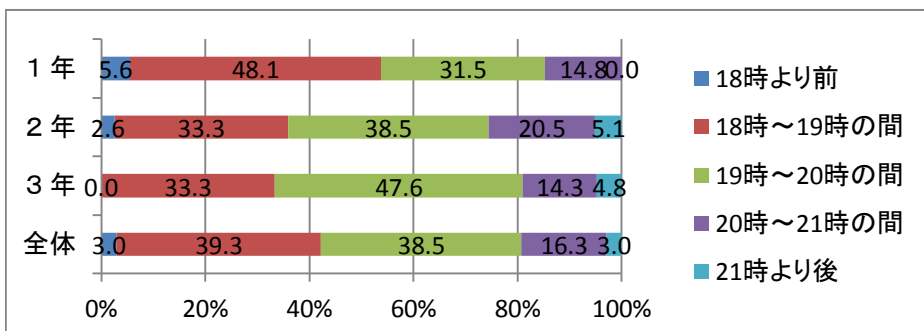
・家族そろって食べるのは男子より女子が少ない。  
・2年女子の55.3%が一人で食べると答えている。また、全体では38.8%が一人で食べている。  
・女子にも孤食現象がでている。

#### 項目7 毎日夕食を食べますか



・全体の93.4%の女子が必ず食べると答えたが、3年女子だけでみると必ず食べるが、88.1%と少ないのが気になる。また週に数回しか食べない生徒も気になる。  
・食べないと答えた生徒がいなかったなので少し安心した。

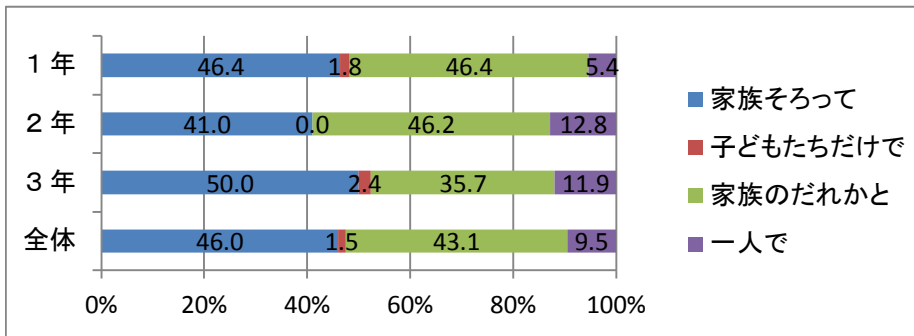
#### 項目8 夕食は何時ごろ食べますか



・1年女子の半数は19時までに食べている。  
・学年があがるにつれて食事時間が遅い。  
・夕食時間の男女差はあまりない。

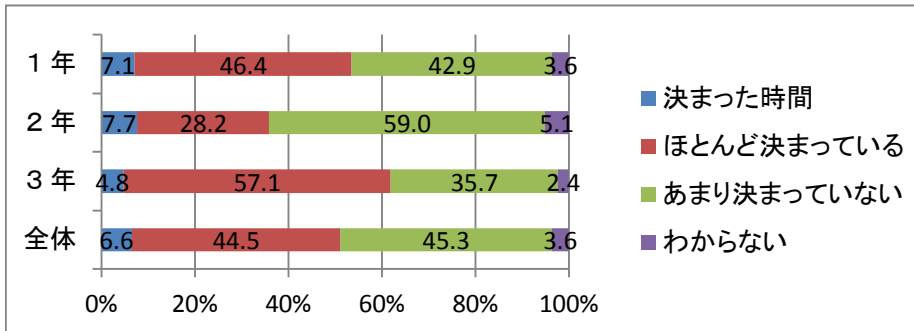


## 項目9 夕食はだれと食べることが多いですか



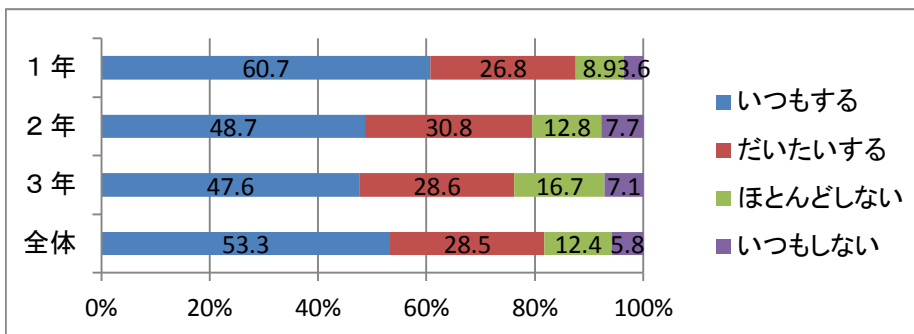
・女子は全体の46%(男子は50%)が家族そろって食べている。  
 ・次に多いのが家族の誰かとで、一人で食べるは女子9.5%(男子11.8%)で一人での孤食は少なくなっている。

## 項目10 朝食、夕食は決まった時間に食べていますか



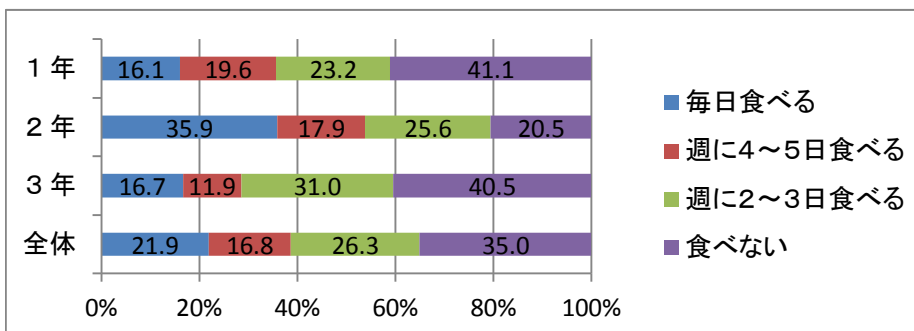
・食事の時間がほぼ決まっているのは全体の約半分でこれは男女ほぼ同じ結果だった。  
 ・男女とも半数が食事時間が決まっていないことから、生活リズムの乱れの要因になるものと考えられる。

## 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



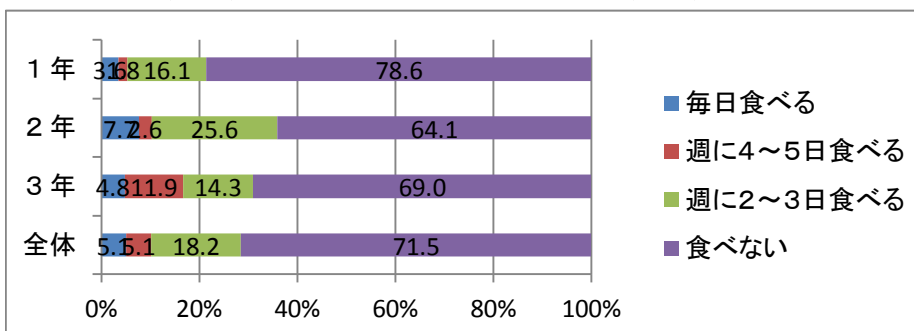
・食事時のあいさつは全体の80%強があいさつして食べている。これは、男女とも同様の結果だった。

## 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



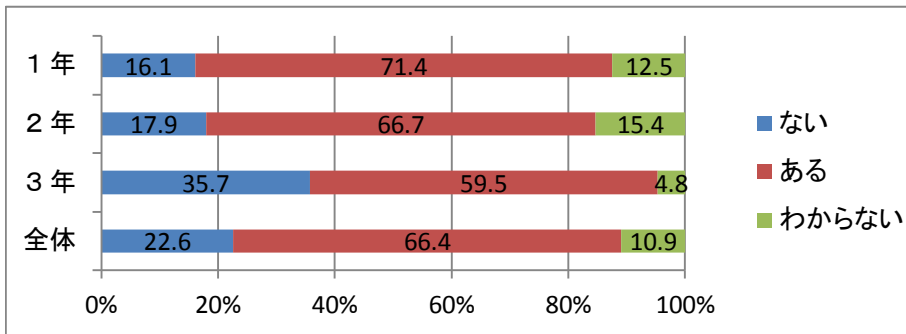
・2年女子の35.9%が毎日食べると答えた。まさに食欲旺盛の中2女子！  
 ・女子の方が男子よりおやつを食べる傾向にある。

## 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



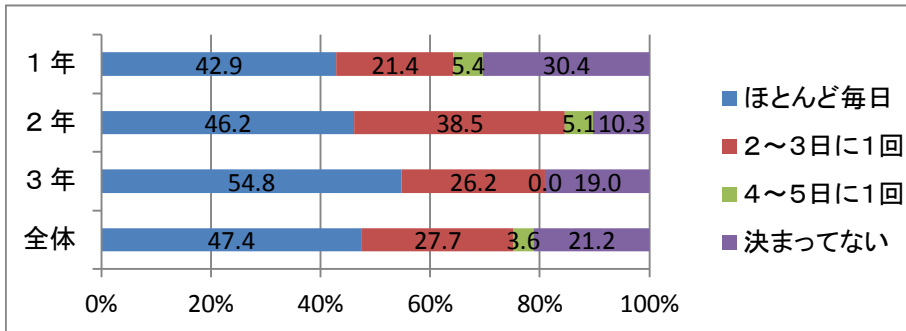
・女子は全体でも約30%(男子45%)が夜食を食べている。  
 ・女子が男子より少ないのは、女子におやつが多いことと夜食で肥えることを意識していると考えられる。

## 項目14 食べ物の好ききらいはありますか



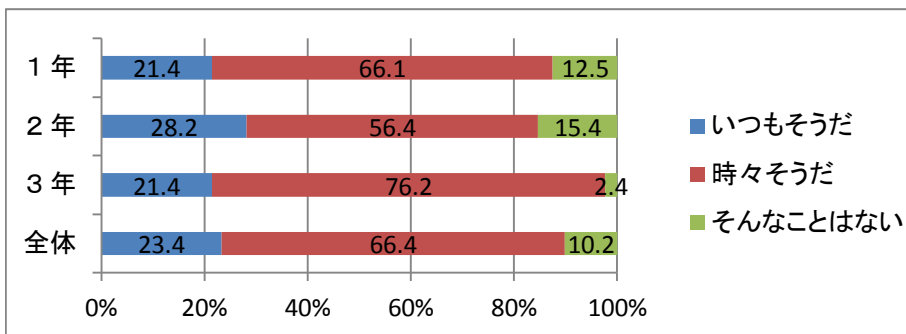
・1年女子71.4%に好き嫌いがあると答えている。1年生は4月から学校給食がスタートしているので、この機会に偏食を克服して欲しいものだ。  
・学年があがるにつれて好き嫌いは減少傾向であるが、全体の66.4%は多い。

## 項目15 毎日排便はありますか



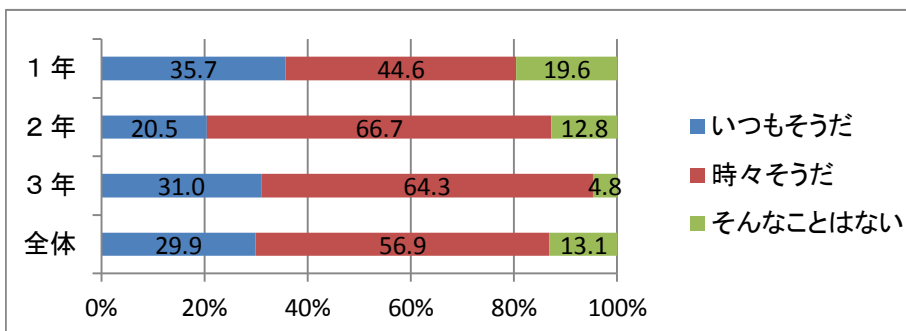
・女子も男子同様に学年があがるにつれて毎日排便があると答えている。しかし、女子は全体の47.4%(男子63.9%)が毎日排便があると答えて、女子が便秘傾向といえる。

## 項目16 からだがだるいとか疲れることがありますか



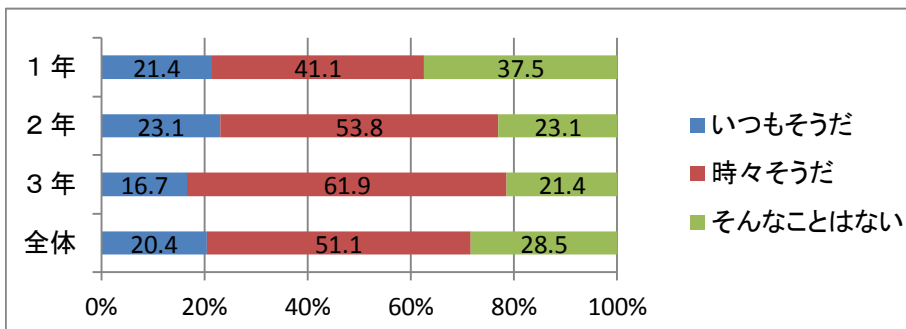
・3年女子のほとんどがからだがだるいとか疲れることがあると答えている。

## 項目17 睡眠不足を感じる場合がありますか



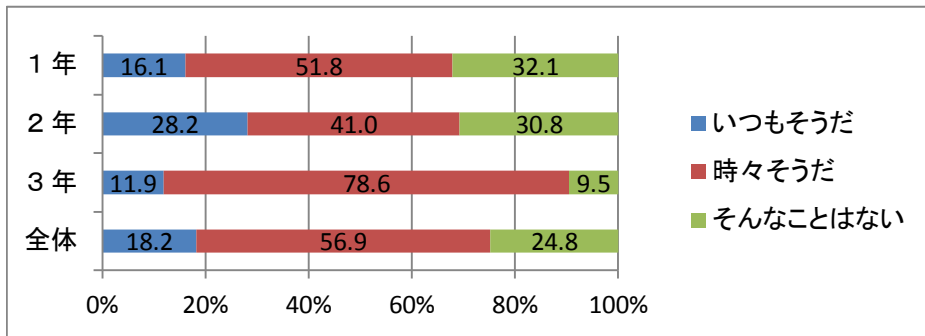
・学年があがるにつれて睡眠不足を感じている生徒が多い。  
・全体女子の約87%(男子80%)が睡眠不足を感じている。  
・女子の「就寝時間が遅い」との関連が深いと言える。

## 項目18 頭痛や肩がこる場合がありますか



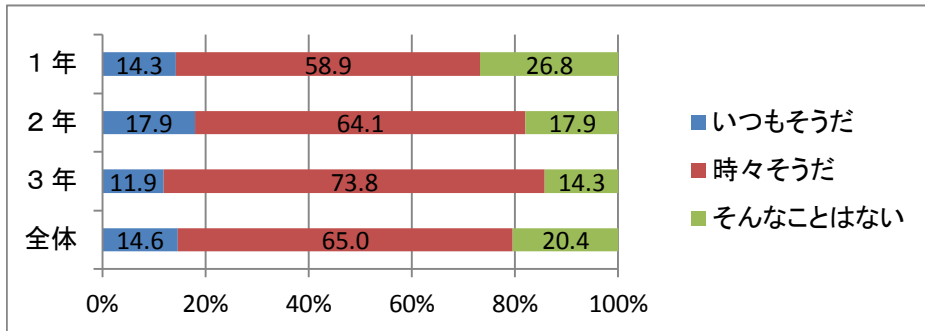
・学年があがるにつれて頭痛や肩こりを感じている。男子より女子にその傾向が強い。

### 項目19 目が疲れることがありますか



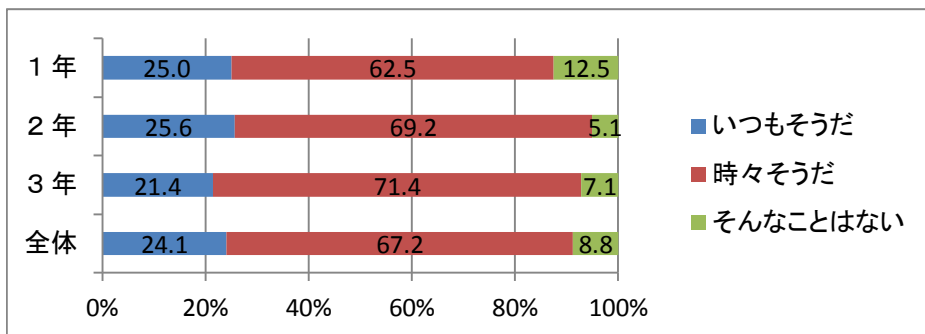
・3年女子の90%以上が目が疲れると答えている。目の疲れも「就寝時間が遅い」との関連が深いと考えられる。遅くまで、携帯・スマホなどのブルーライトを長時間あびると目も疲れやすくなるのは当然である。

### 項目20 何もやる気が起こらないことがありますか



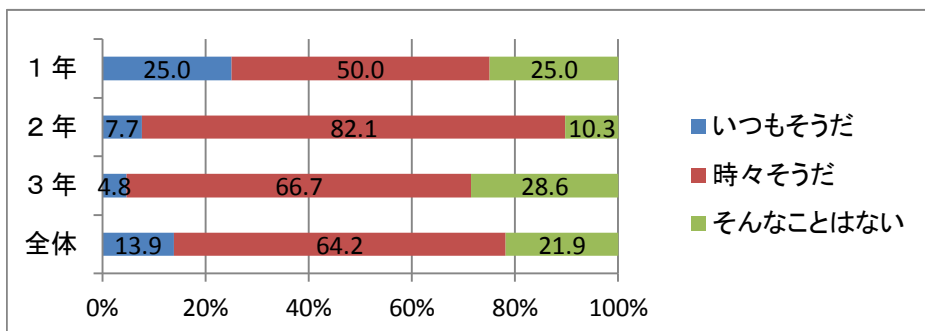
・学年があがるにつれてその傾向にある。  
・若干ではあるが、男子より女子にその傾向が強い。

### 項目21 イライラすることがありますか



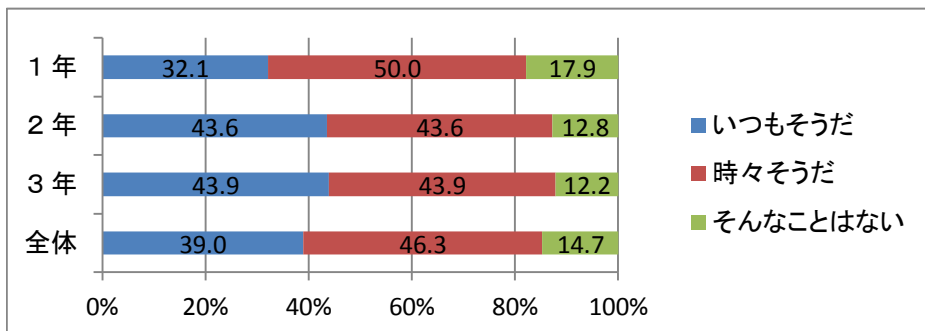
・学年があがるにつれてイライラすることが多いと答えている。  
・女子の方が男子より顕著に出ている。「朝食欠食」「睡眠不足」に加え、女子は月1回の生理もあるのでイライラが多いものと推測される。

### 項目22 おなかが痛くなることがありますか



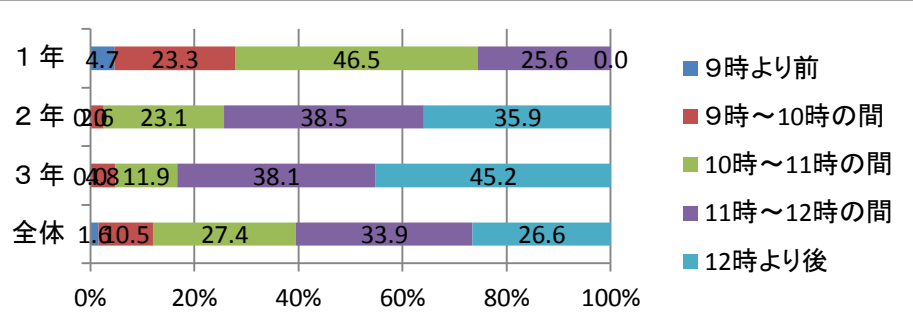
・おなかが痛くなるは男女差はあまり見られなかったが、2年女子の約90%がときどき痛くなると答えている。生理との関連深いと言える。  
・全体の80近くが時々おなかが痛むのは、「生活リズムの乱れ」特に女子は排便習慣をつける必要が

### 項目23 元気いっぱいですか



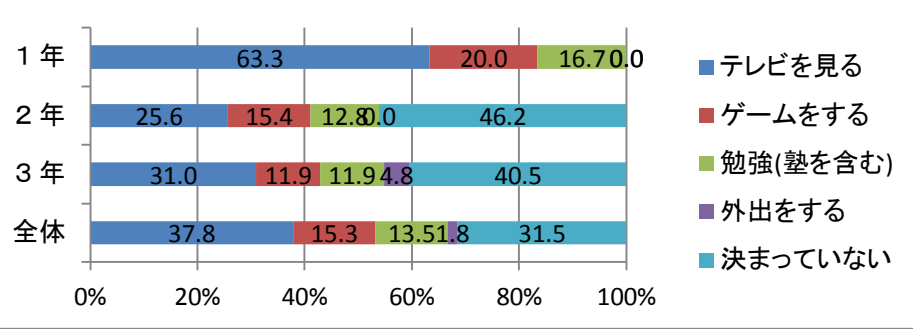
・女子の方が元気いっぱいだと39%(男子29.4%)が答え男子より元気である。

項目24 ふだん何時に寝ることが多いですか



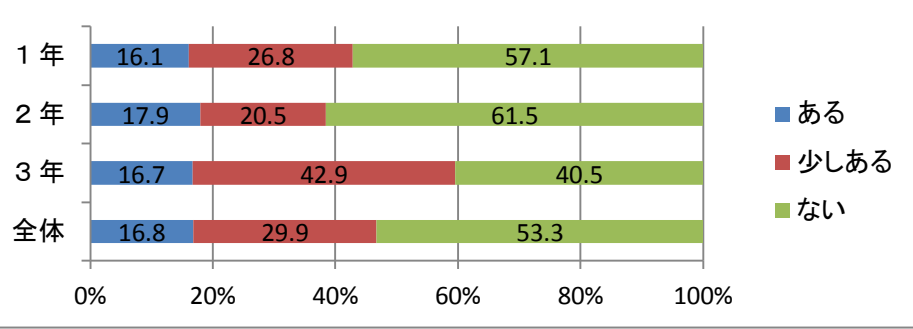
・学年があがるにつれて寝るのが遅い。  
・特に、3年女子の45.2%（3年男子17.3%）が12時以降に寝ている。  
・まだ受験期とはいえない時期の結果だが、完全に夜型の生活である。

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



・1年女子の63.3%がテレビを見ているに対して、3年女子のテレビは31.0%とすくなくった。3年女子の決まっていないの40.5%が気になるが、携帯・スマホの利用では？  
・学習時間女子全体13.5%（男子13.2%）は少なすぎて残念な結果である。

項目26 何か心配事がありますか



・3年女子の約60%は心配事があると答えている。また、女子全体の50%近くが心配事があると答えたが、男子も同様の結果だった。