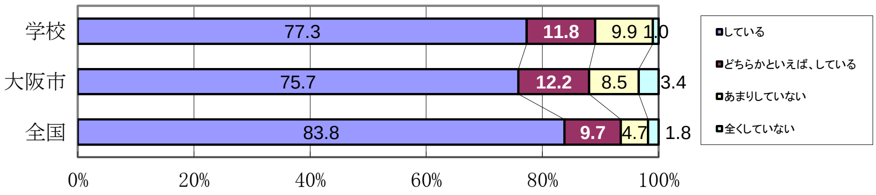
基本的生活習慣

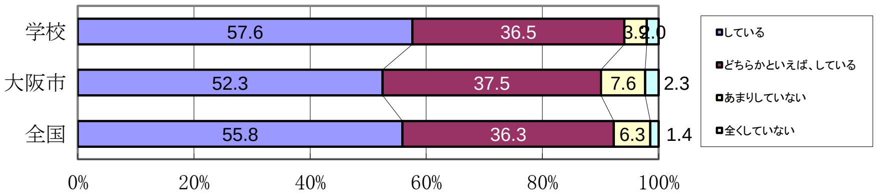
結果の概要
朝食を毎日食べている生徒は全国平均より低い。毎日、同じくらいの時刻に起きている生徒は全国平均よりやや多い。一日当たり携帯やスマートフォンで通話やメールを3時間以上する生徒が全国平均より相当多い。一日当たりテレビゲームを4時間以上する生徒が全国平均より多い。

質問番号	質問事項

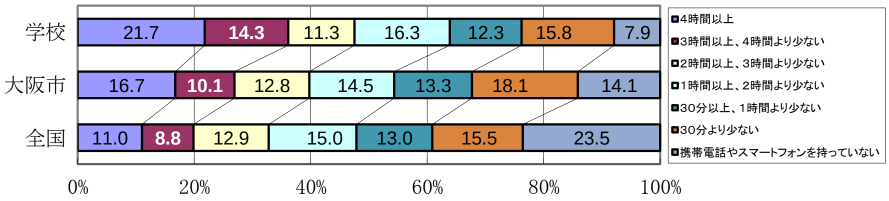
1
朝食を毎日食べていますか



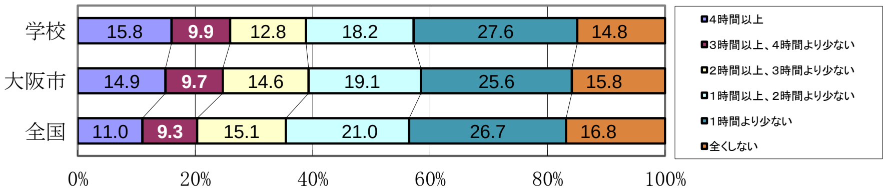
3
毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



13
普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか(ゲームは除く)



12
普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム等含む)をしますか



成果と課題
朝食の摂取率、毎日の起床時刻が一定であるか、一日当たりの携帯やスマートフォンやテレビゲームの使用時間は学力の高低に大きく影響を与えるという結果が示されている。携帯電話やスマートフォン、テレビゲームの使用時間を3時間以内に抑える方策の検討。

今後の取組
食育だより・保健だより・家庭学習の手引の発行などにより基本的生活習慣の改善に向けた啓蒙を進める。