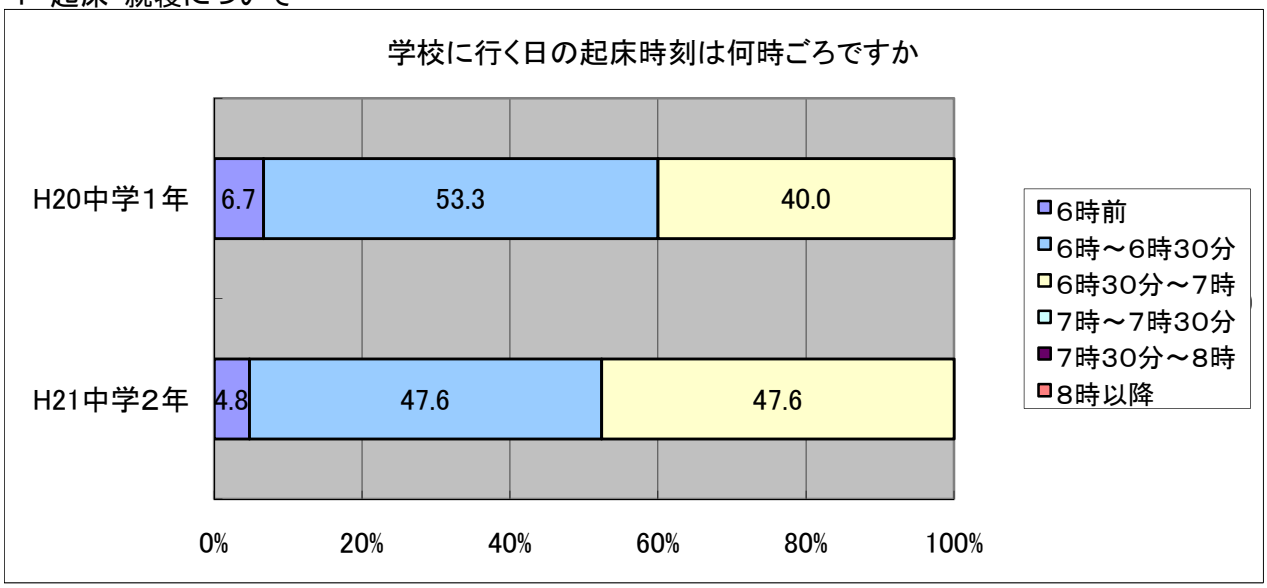
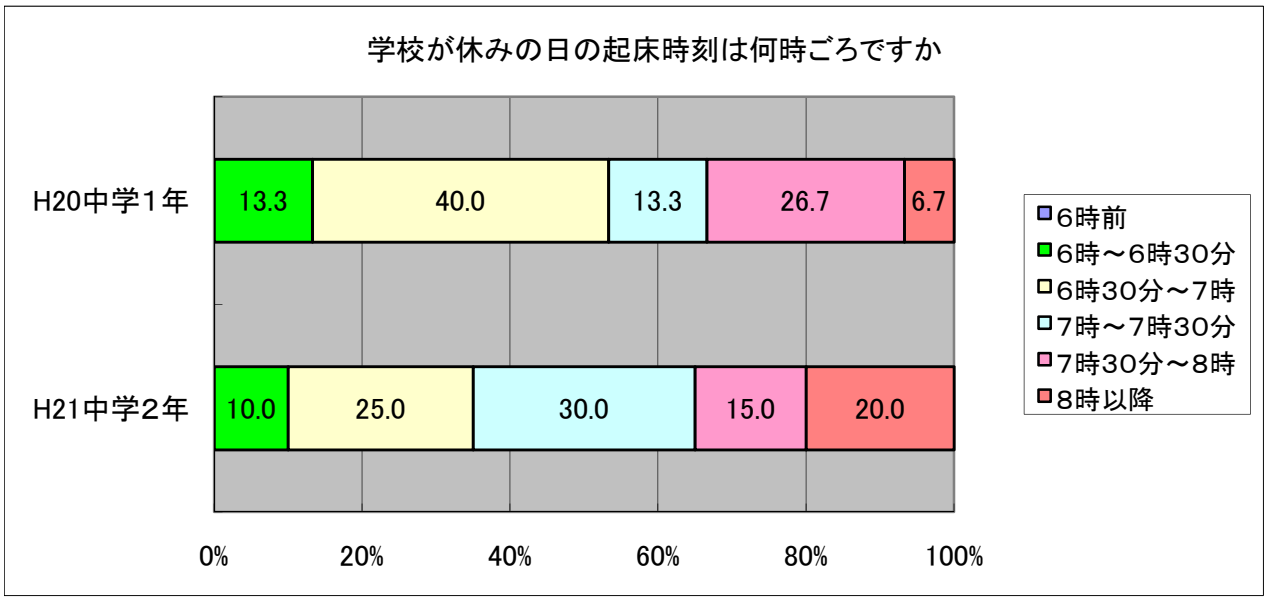
H20中学1年生とH21中学2年生との比較

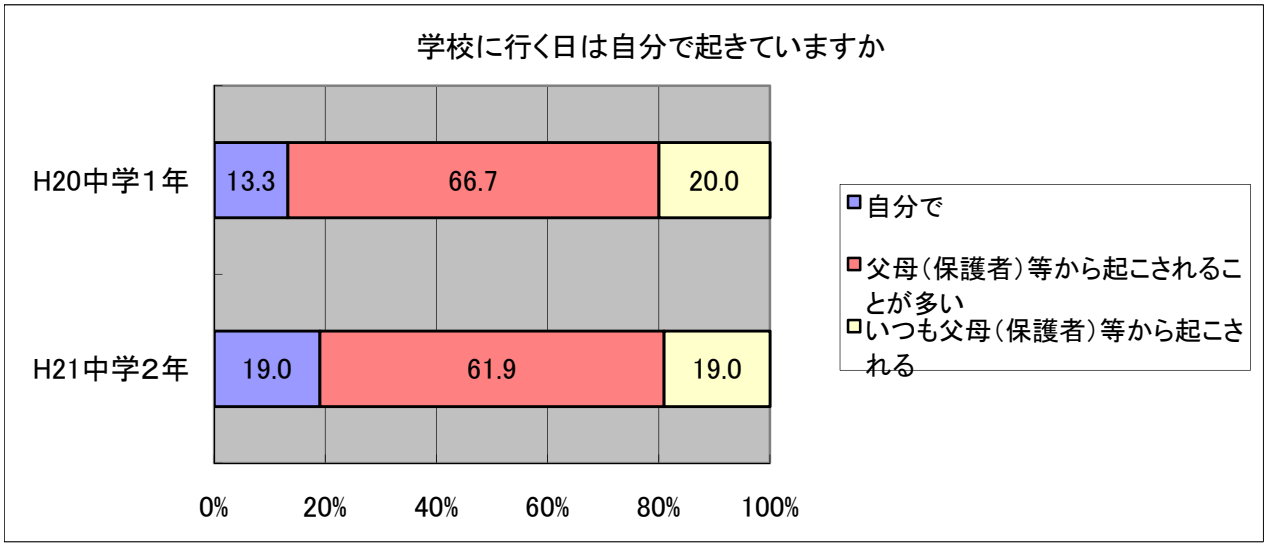
1　起床・就寝について



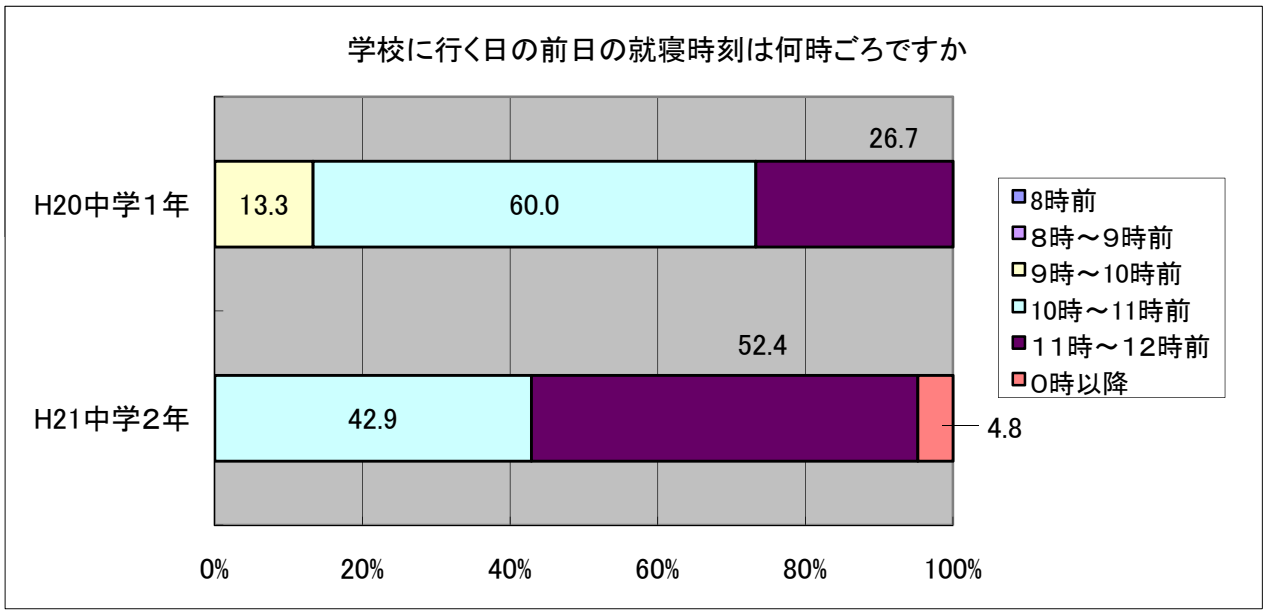
7時以降に起床する生徒は見られないが、6時30分までに起床する生徒が7．6%減少した。小学生同様、調査時期の違いによるものととらえるが、早寝早起きに関しての継続した取組が必要である。



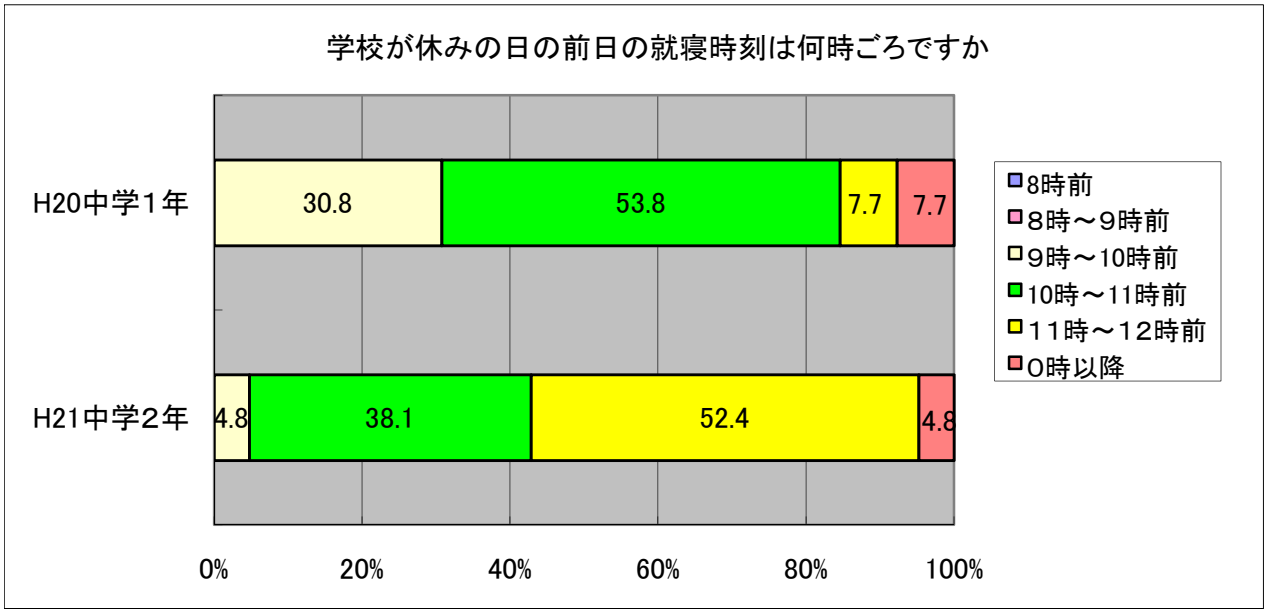
小学生同様に、休日の起床時刻には差が見られる。8時以降に起床する生徒の割合が20%に増加しており、今後の課題であると考える。



自分で起床する生徒が、５．７%増加しており、生活リズムの確立に関する自覚の表れであると考える。しかしながら、「いつも保護者から起こされる」割合はほとんど変わっておらず、継続した取組が必要である。

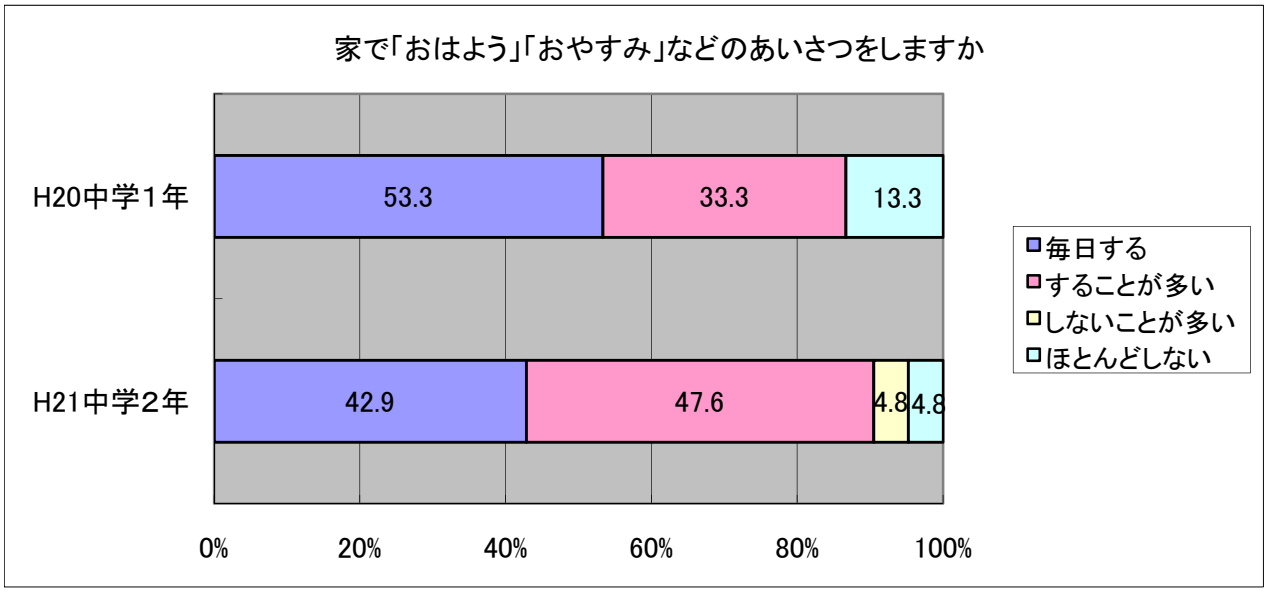


全体的に就寝時刻は遅くなっており、１１時以降に就寝する生徒の割合は、３０．５%増加した。家庭学習の時間の増加にともなうものと考えるが、0時以降に就寝する生徒もおり、睡眠時間の確保に関しての課題が見られる。



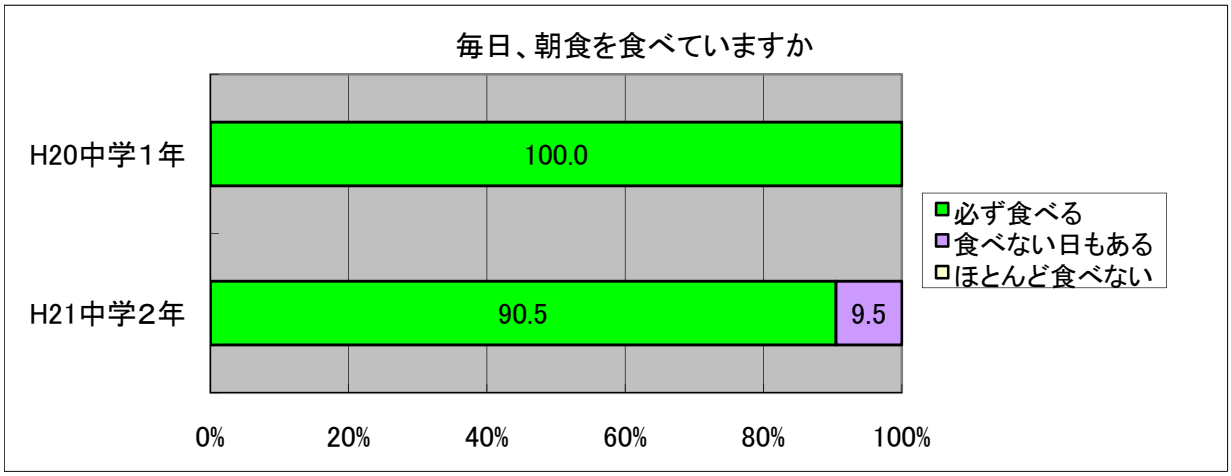
１１時から１２時までに就寝する生徒の割合が５２．４%となり急増した。登校前日と同率であるが、睡眠時間の確保の観点から継続した取組が必要である。

２　基本的な生活習慣について

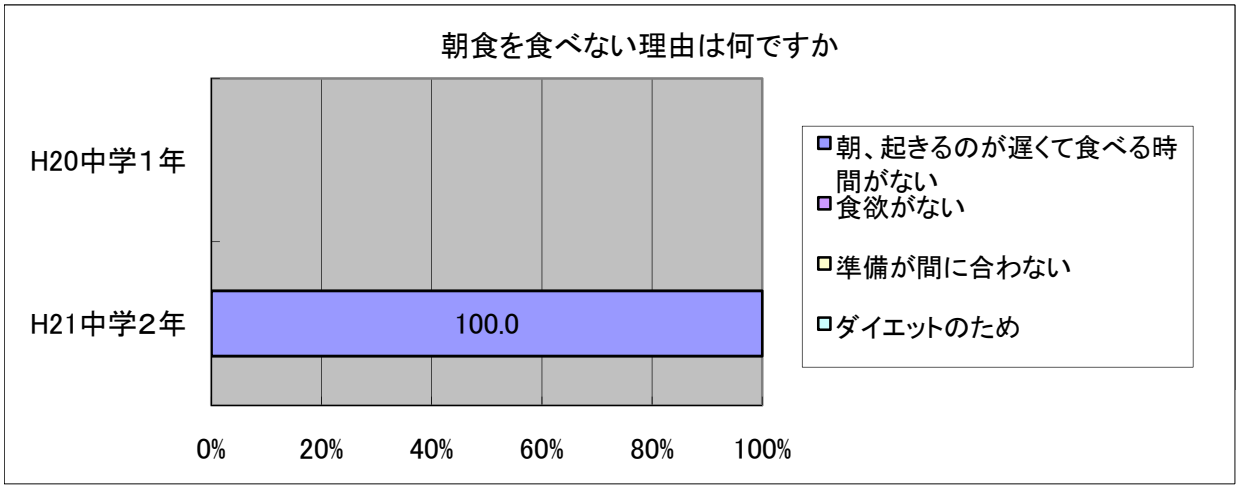


「毎日する」「することが多い」と答えた生徒の割合の合計は増加しているが、「毎日する」は約１０%減少した。「ほとんどしない」は４．８%となり減少した。

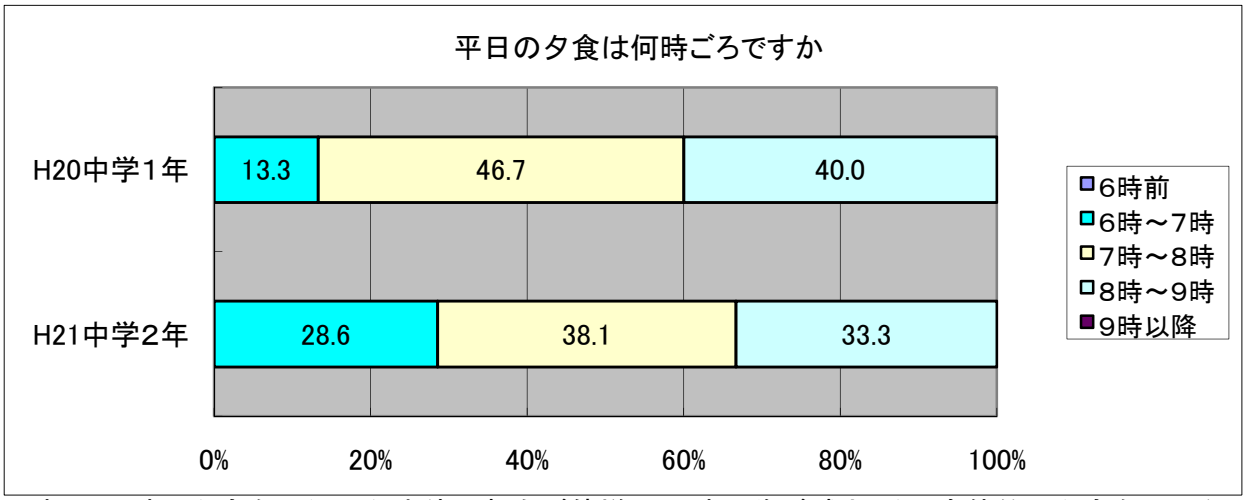
3　食育について



「食べない日もある」と答えた生徒の割合が9．5%となった。

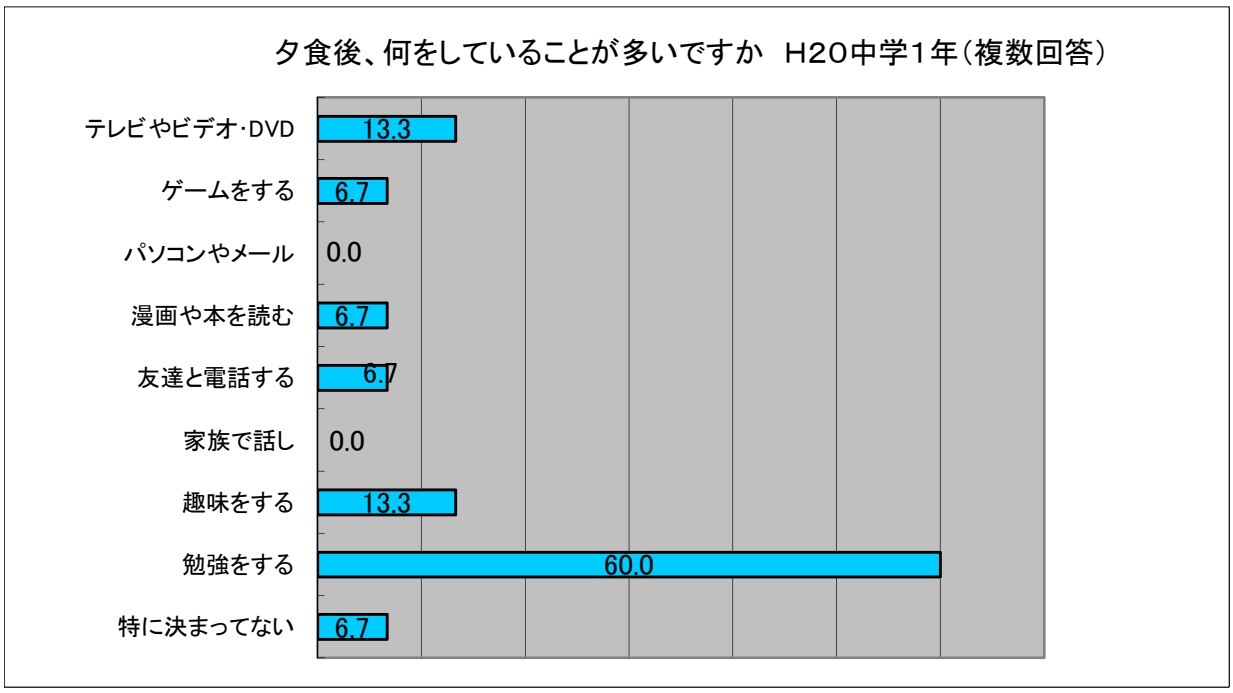


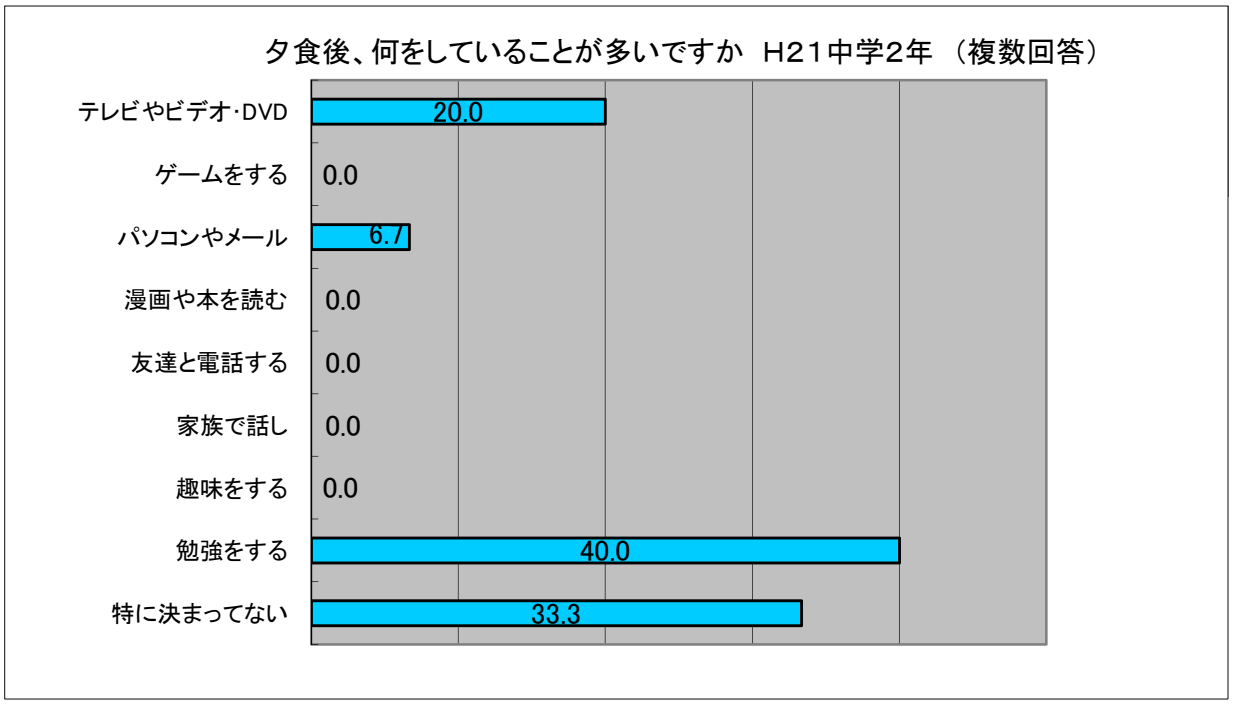
全員が、起床時刻が遅いためと答えており、就寝時刻を早めるなどの啓発が必要である。



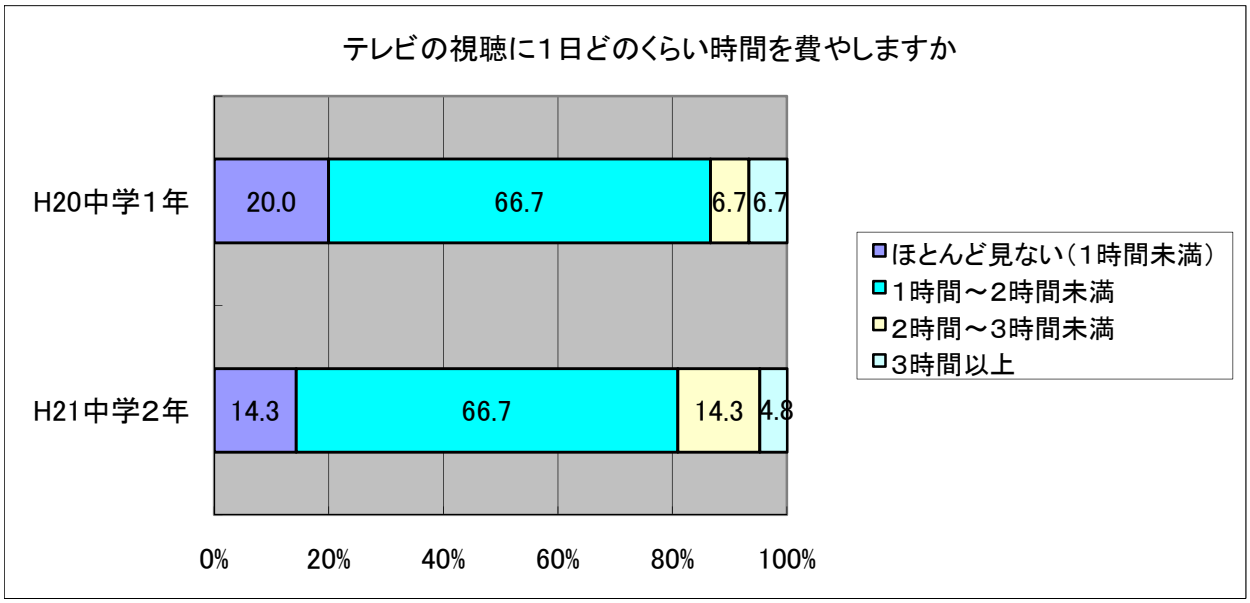
6時から7時に夕食をとるとした生徒の割合が倍増し、7時以降が減少した。全体的に夕食をはやくとっている傾向にあり、夕食後の生活がゆとりをもったものになっていることがうかがえる。

４　生活について

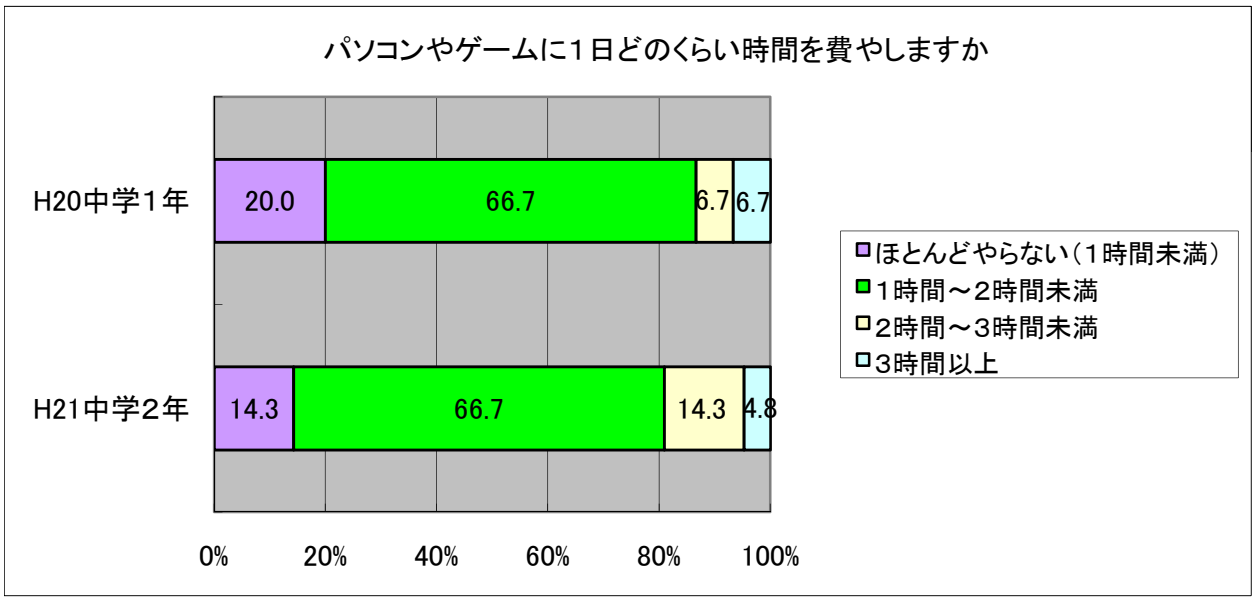




ゲーム、漫画や本を読む生徒の割合が0になったが、テレビやビデオ･DVD、パソコンやメールをすると答えた生徒の割合が増加した。



2時間以上テレビを視聴する生徒の割合が18．1%となり増加した。
「ほとんど見ない」と答えた生徒の割合は減少した。



テレビの視聴時間の調査と全く同じ結果となった。テレビ視聴時間とパソコン、ゲーム使用時間は関連があることがわかる。ノーテレビデーやノーメディアデー等の継続した取組が必要である。