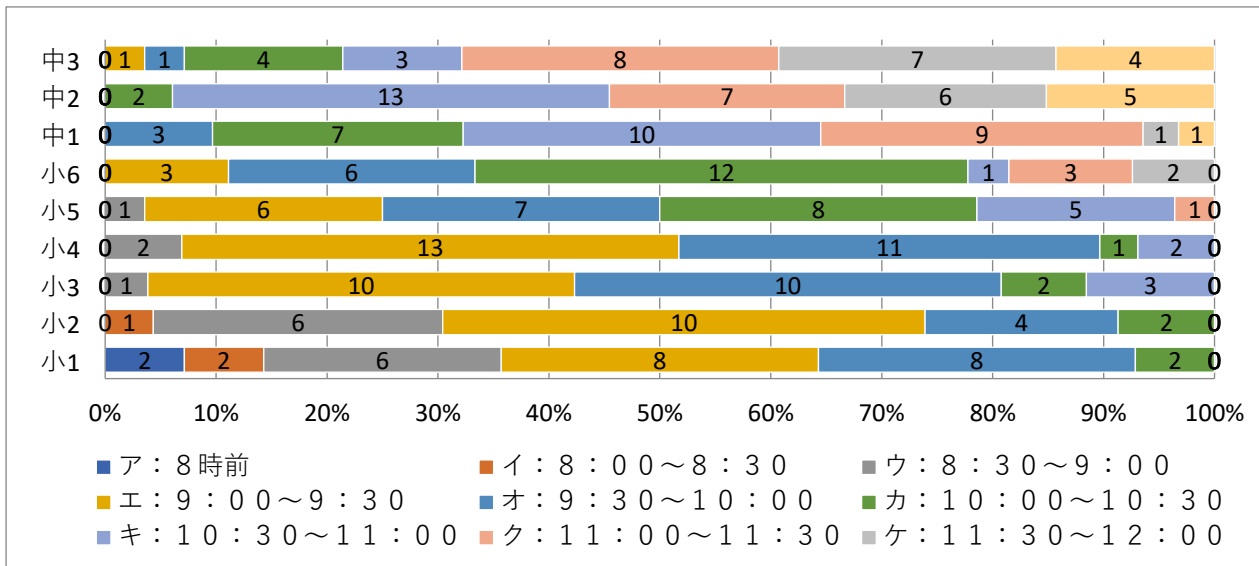


# R5 西山会生活リズムアンケート集計(生活リズムめやす表参考)

## 1. 寝る時刻

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:8時前	2	0	0	0	0	0	0	0	0
イ:8:00~8:30	2	1	0	0	0	0	0	0	0
ウ:8:30~9:00	6	6	1	2	1	0	0	0	0
エ:9:00~9:30	8	10	10	13	6	3	0	0	1
オ:9:30~10:00	8	4	10	11	7	6	3	0	1
カ:10:00~10:30	2	2	2	1	8	12	7	2	4
キ:10:30~11:00	0	0	3	2	5	1	10	13	3
ク:11:00~11:30	0	0	0	0	1	3	9	7	8
ケ:11:30~12:00	0	0	0	0	0	2	1	6	7
コ:12時以降	0	0	0	0	0	0	1	5	4

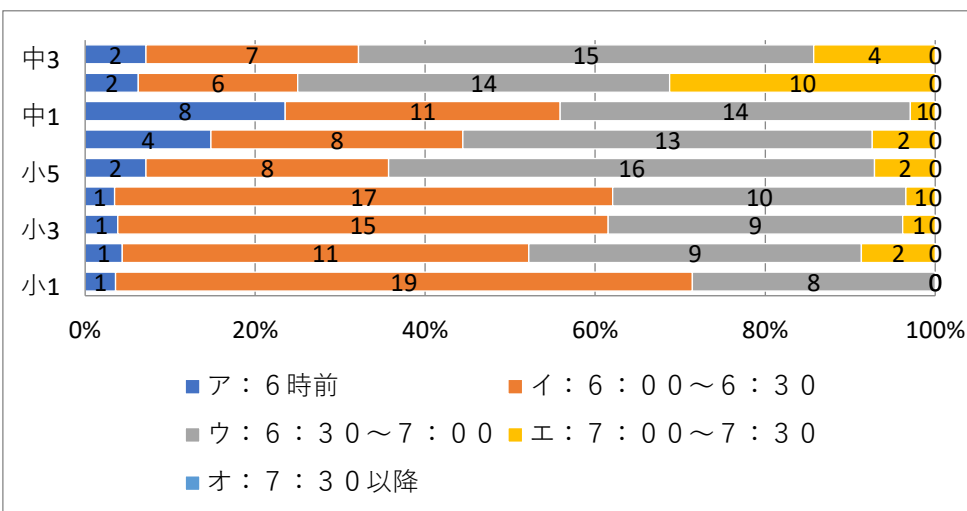
就寝時刻では、中2になると急に遅くなる傾向がみられる。中1までは目安である11:00までに寝る生徒が多いが、中2になるとほぼ10:30以降になり、11:30以降に寝る生徒も多くなっている。



## 2. 起きる時刻

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:6時前	1	1	1	1	2	4	8	2	2
イ:6:00~6:30	19	11	15	17	8	8	11	6	7
ウ:6:30~7:00	8	9	9	10	16	13	14	14	15
エ:7:00~7:30	0	2	1	1	2	2	1	10	4
オ:7:30以降	0	0	0	0	0	0	0	0	0

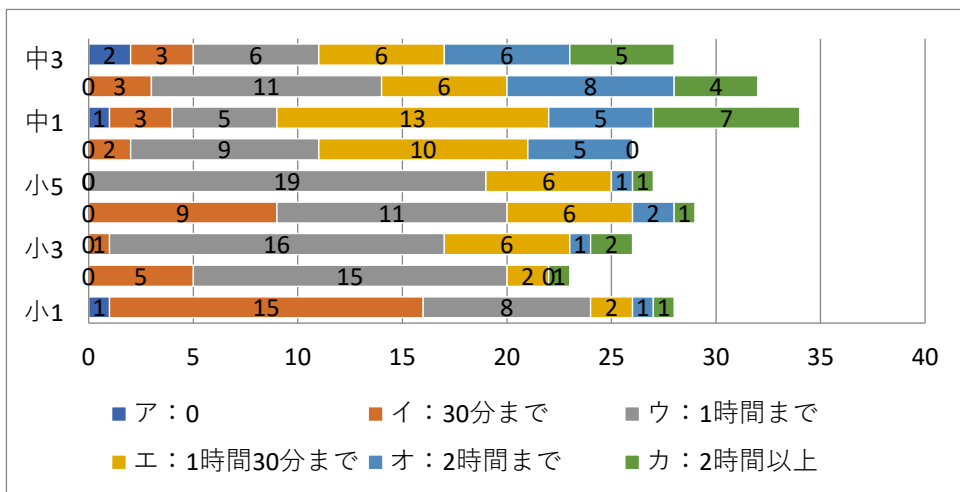
小4までは、半分が6:30までに起きている。こちら中2になると6:30まではぐっと減り、起床時刻が遅くなっていく。



### 3. 家庭学習の時間

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
イ:30分まで	15	5	1	9	0	2	3	3	3
ウ:1時間まで	8	15	16	11	19	9	5	11	6
エ:1時間30分まで	2	2	6	6	6	10	13	6	6
オ:2時間まで	1	0	1	2	1	5	5	8	6
カ:2時間以上	1	1	2	1	1	0	7	4	5

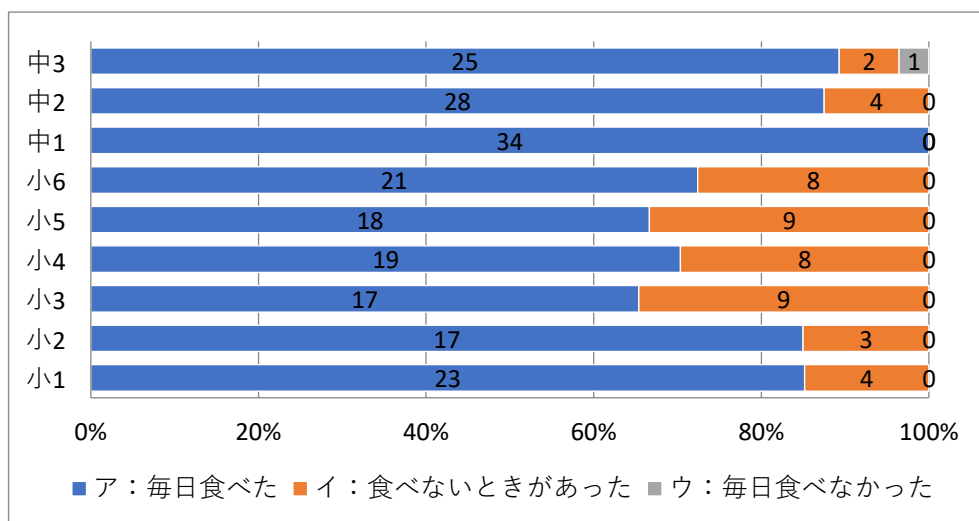
小5までは、勉強時間が1時間までという児童が多いが、小6になると1時間半、2時間という児童が増えてくる。中学生では2時間以上という生徒がぐっと増えるが、1時間、1時間半という生徒もいる。これは部活動などが関係しているのかもしれない。



### 4. 朝ごはん

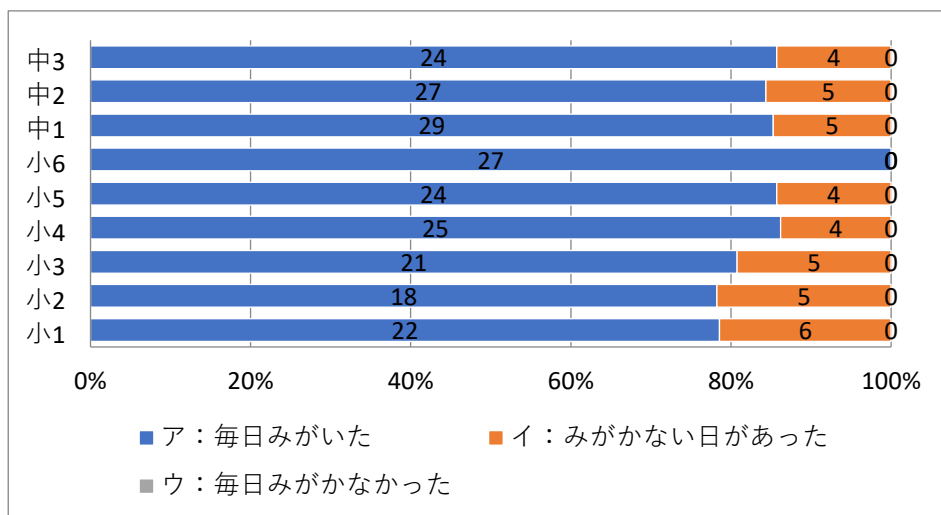
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:毎日食べた	23	17	17	19	18	21	34	28	25
イ:食べないときがあった	4	3	9	8	9	8	0	4	2
ウ:毎日食べなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	1

朝食に関しては中学生のほうが毎日食べるという比率が高い。小学校では小3から小6までが、「食べないときがあった」という比率が高く、ほぼ3分の1となっている。



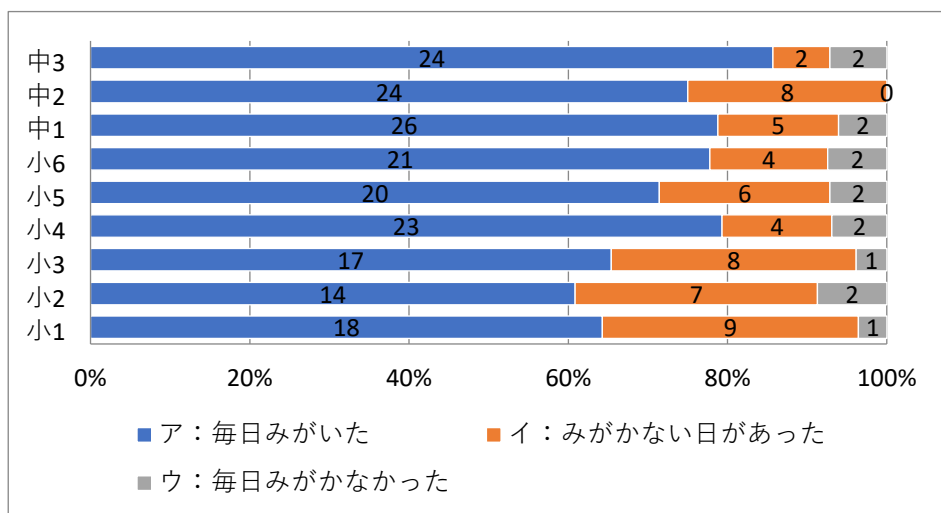
## 5. 歯みがき

★夜	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:毎日みがいた	22	18	21	25	24	27	29	27	24
イ:みがかない日があった	6	5	5	4	4	0	5	5	4
ウ:毎日みがかなかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0



ほとんどの学年が、一定の割合で「磨かない日があった」と答えている。15%から20%程度である。毎日磨かなかったという児童生徒はいなかったが、磨かない日があったものの割合であったのかによって指導が変わってくる。

★朝	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:毎日みがいた	18	14	17	23	20	21	26	24	24
イ:みがかない日があった	9	7	8	4	6	4	5	8	2
ウ:毎日みがかなかった	1	2	1	2	2	2	2	0	2



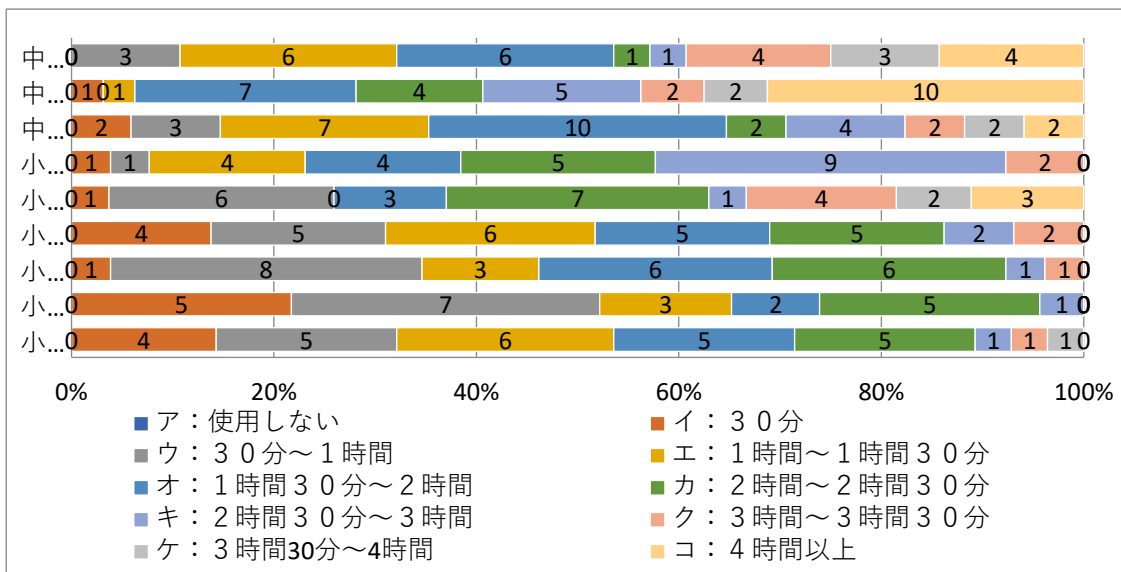
朝は夜と比べると磨いていない比率が高くなる。ほとんどの学年で毎日磨いていない児童生徒がいる。磨かない日があった児童生徒と一緒にすると、中3を除くと20%から多い学年は40%弱が磨かないことがあるということになる。

## 6. 電子メディア総時間

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:使用しない	0	0	0	0	0	0	0	0	0
イ:30分	4	5	1	4	1	1	2	1	0
ウ:30分～1時間	5	7	8	5	6	1	3	0	3
エ:1時間～1時間30分	6	3	3	6	0	4	7	1	6
オ:1時間30分～2時間	5	2	6	5	3	4	10	7	6
カ:2時間～2時間30分	5	5	6	5	7	5	2	4	1
キ:2時間30分～3時間	1	1	1	2	1	9	4	5	1
ク:3時間～3時間30分	1	0	1	2	4	2	2	2	4
ケ:3時間30分～4時間	1	0	0	0	2	0	2	2	3

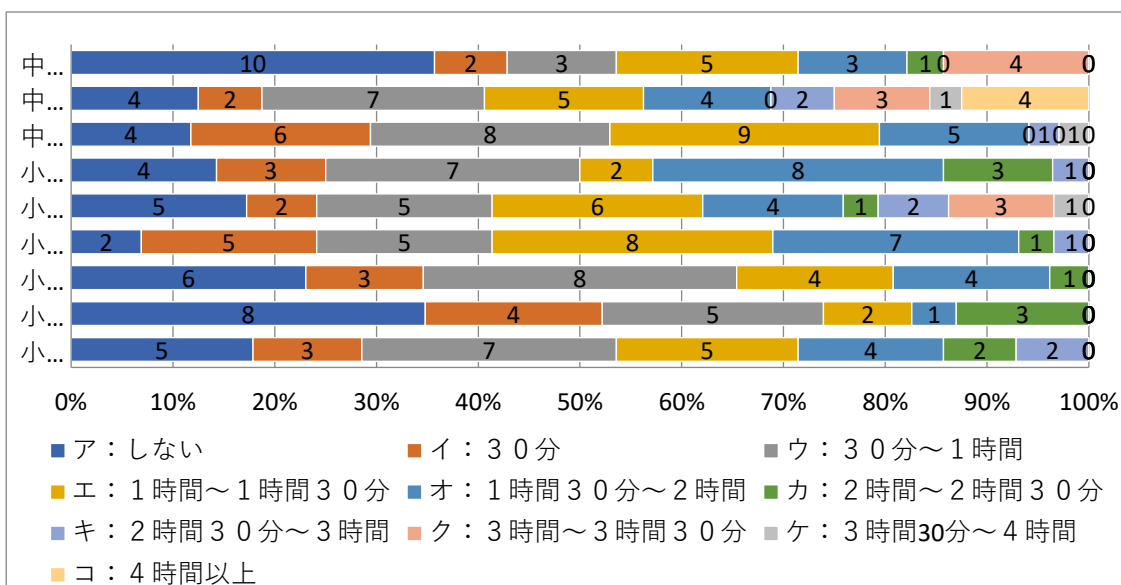
電子メディア使用時間については、2. 5～3時間前後になると、勉強を含めても長い感じがするが、小学校高学年になるとこのくらいの時間使用する児童が増えてくる。

コ:4時間以上	0	0	0	0	3	0	2	10	4
---------	---	---	---	---	---	---	---	----	---



## 7. ゲームを使用する時間

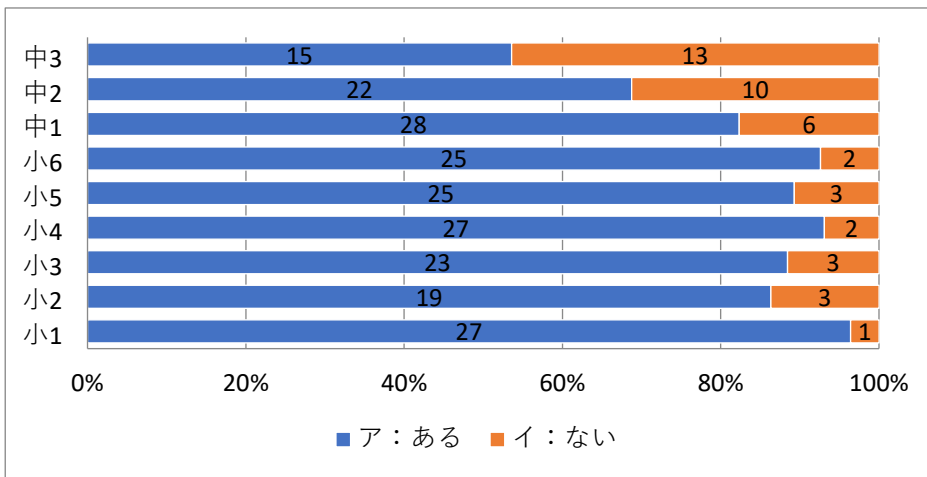
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:しない	5	8	6	2	5	4	4	4	10
イ:30分	3	4	3	5	2	3	6	2	2
ウ:30分～1時間	7	5	8	5	5	7	8	7	3
エ:1時間～1時間30分	5	2	4	8	6	2	9	5	5
オ:1時間30分～2時間	4	1	4	7	4	8	5	4	3
カ:2時間～2時間30分	2	3	1	1	1	3	0	0	1
キ:2時間30分～3時間	2	0	0	1	2	1	1	2	0
ク:3時間～3時間30分	0	0	0	0	3	0	0	3	4
ケ:3時間30分～4時間	0	0	0	0	1	0	1	1	0
コ:4時間以上	0	0	0	0	0	0	0	4	0



ゲームをする時間については、小学生では多くても1時間半までにしてほしいところであるが、学年によってはそれ以上している児童がいる。また、電子メディアの総使用時間とゲームの時間を一緒に診ていく必要があると思う。たとえば小2では、総使用時間が2時間以上が6人で、ゲームをしている時間が1時間半以上が4人である。ゲームがメディアのほとんどを占めるということになるのではないか。中3でもメディア総使用時間が3時間半以上が7人で、うちゲーム3時間以上が3人ということになる。今後合わせてみていくことができればと思う。

### 8(1). ルール・約束の有無

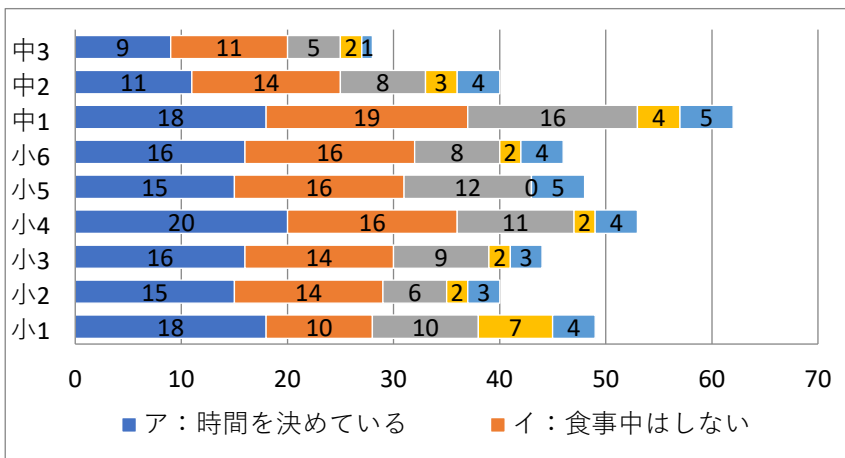
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:ある	27	19	23	27	25	25	28	22	15
イ:ない	1	3	3	2	3	2	6	10	13



ルールについては、中学生では「なし」という家庭が多くなって来る。

### 8(2). ルールの内容

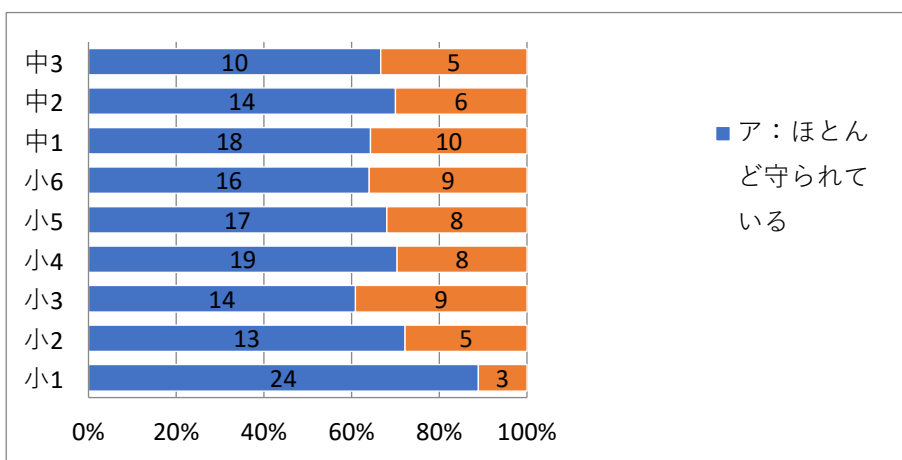
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:時間を決めている	18	15	16	20	15	16	18	11	9
イ:食事中はしない	10	14	14	16	16	16	19	14	11
ウ:勉強が終わってから	10	6	9	11	12	8	16	8	5
エ:決めた番組・アプリだけ	7	2	2	2	0	2	4	3	2
オ:親がいるところで	4	3	3	4	5	4	5	4	1



ルールの内容では時間を決めている、食事中はしない、勉強が終わってからがほとんどである。

### 8(3). ルールが守られているか

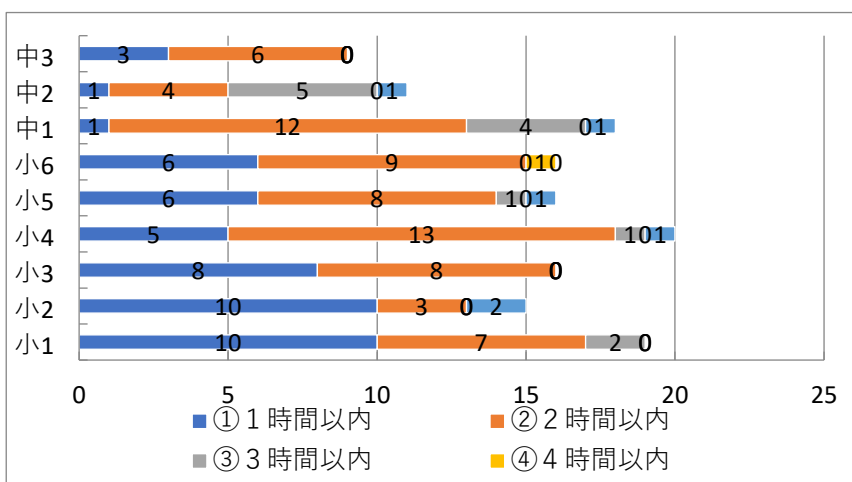
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:ほとんど守られている	24	13	14	19	17	16	18	14	10
イ:あまり守られていない	3	5	9	8	8	9	10	6	5



小1ではほぼ90%が約束を守れている。それ以外では60~70%の児童生徒が約束を守れているようだ。

#### 時間

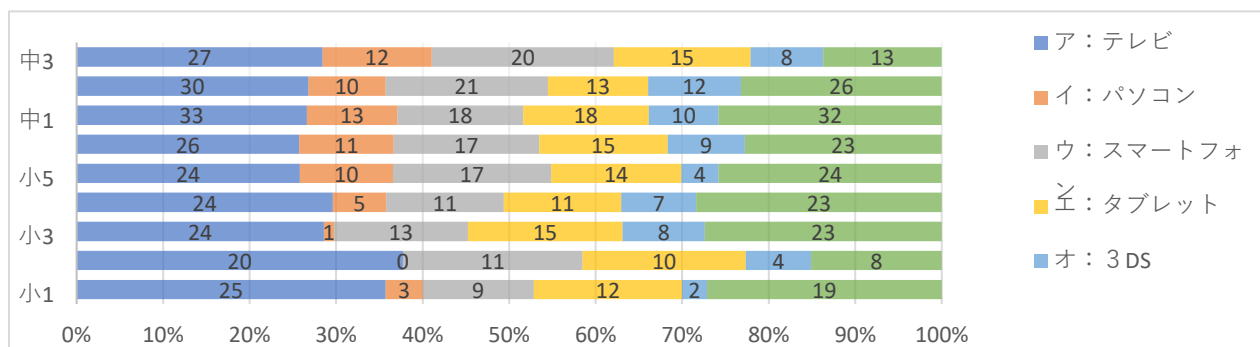
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
① 1時間以内	10	10	8	5	6	6	1	1	3
② 2時間以内	7	3	8	13	8	9	12	4	6
③ 3時間以内	2	0	0	1	1	0	4	5	0
④ 4時間以内	0	0	0	0	0	1	0	0	0
⑤ その他	0	2	0	1	1	0	1	1	0



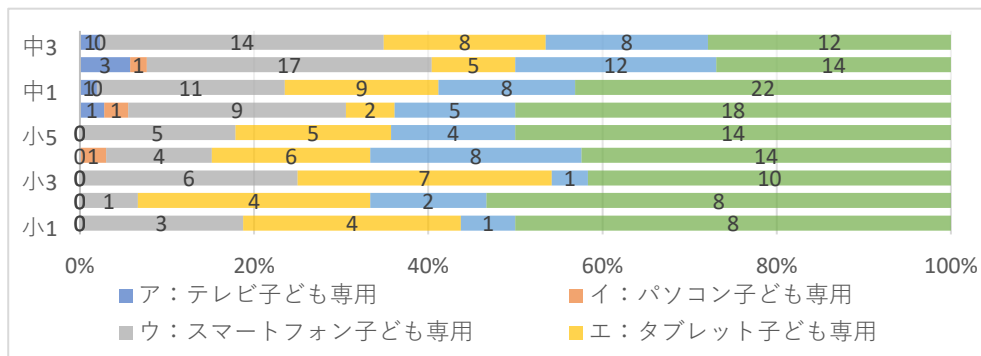
ルールの中の時間については、小学校低学年では1時間以内が多く、小学生では2時間以内がほとんどである。中学生では3時間以内という家庭もあるが、中3では3時間以内という家庭は0であった。

## 9. 子どもの電子メディア使用機器

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:テレビ	25	20	24	24	24	26	33	30	27
イ:パソコン	3	0	1	5	10	11	13	10	12
ウ:スマートフォン	9	11	13	11	17	17	18	21	20
エ:タブレット	12	10	15	11	14	15	18	13	15
オ:3DS	2	4	8	7	4	9	10	12	8
カ:Switch	19	8	23	23	24	23	32	26	13



☆子ども専用	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:テレビ子ども専用	0	0	0	0	0	1	1	3	1
イ:パソコン子ども専用	0	0	0	1	0	1	0	1	0
ウ:スマートフォン子ども専用	3	1	6	4	5	9	11	17	14
エ:タブレット子ども専用	4	4	7	6	5	2	9	5	8
オ:3DS子ども専用	1	2	1	8	4	5	8	12	8
カ:Switch子ども専用	8	8	10	14	14	18	22	14	12

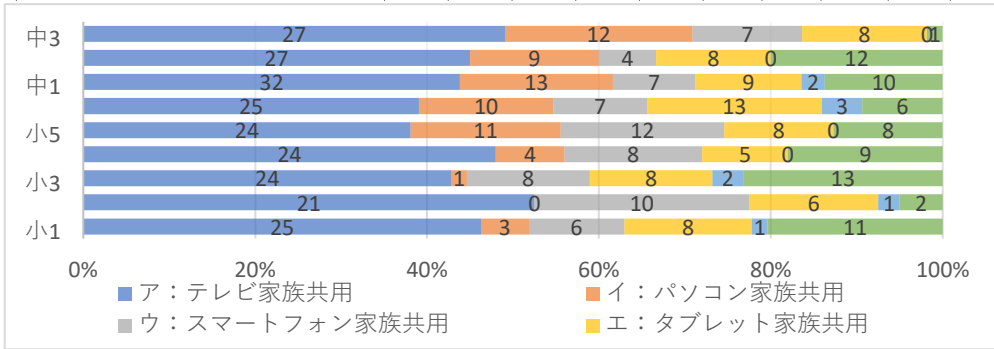


☆家族共用	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
ア:テレビ家族共用	25	21	24	24	24	25	32	27	27
イ:パソコン家族共用	3	0	1	4	11	10	13	9	12
ウ:スマートフォン家族共用	6	10	8	8	12	7	7	4	7

電子メディア使用機器では、テレビが最も多く、つ

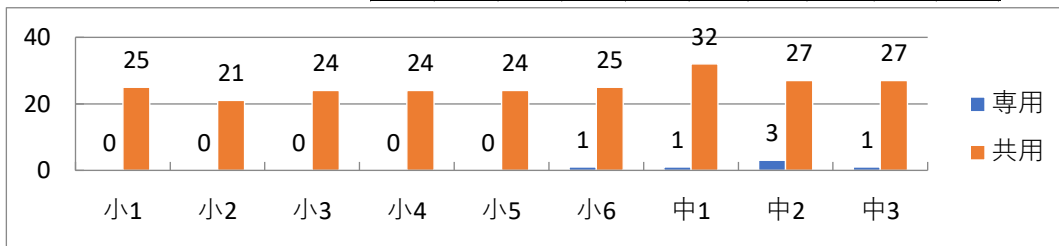
エ:タブレット家族共用	8	6	8	5	8	13	9	8	8
オ:3DS家族共用	1	1	2	0	0	3	2	0	0
カ:Switch家族共用	11	2	13	9	8	6	10	12	1

いでSwichとなっている。小3まではパソコンは少ないが、後の機器はどの学年もまんべんなく使っている。また、テレビやパソコンはほとんどが共用だが、タブレット、スマホは子ども専用のもも多い。3DSはほぼ子どものみの使用のようだ。



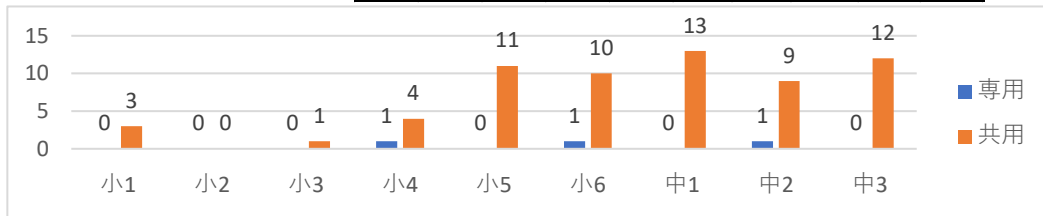
### テレビ

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
専用	0	0	0	0	0	1	1	3	1
共用	25	21	24	24	24	25	32	27	27



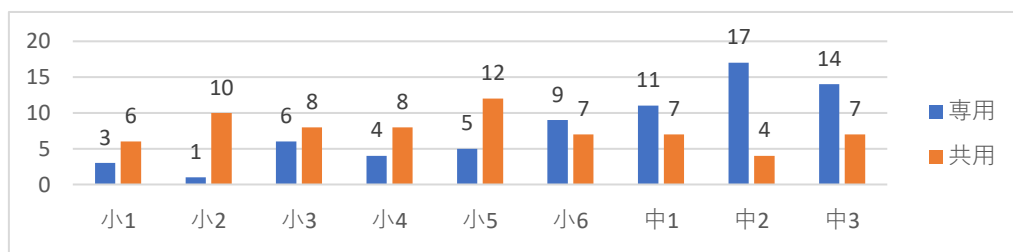
### パソコン

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
専用	0	0	0	1	0	1	0	1	0
共用	3	0	1	4	11	10	13	9	12



### スマホ

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
専用	3	1	6	4	5	9	11	17	14
共用	6	10	8	8	12	7	7	4	7

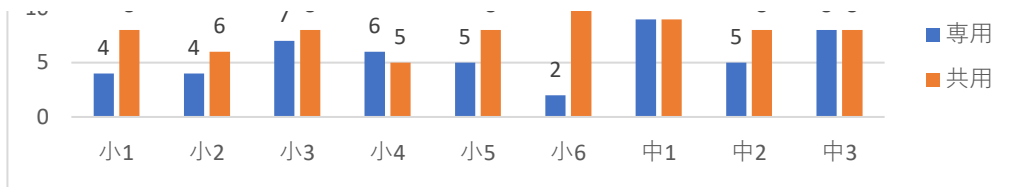


### タブレット

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
専用	4	4	7	6	5	2	9	5	8
共用	8	6	8	5	8	13	9	8	8

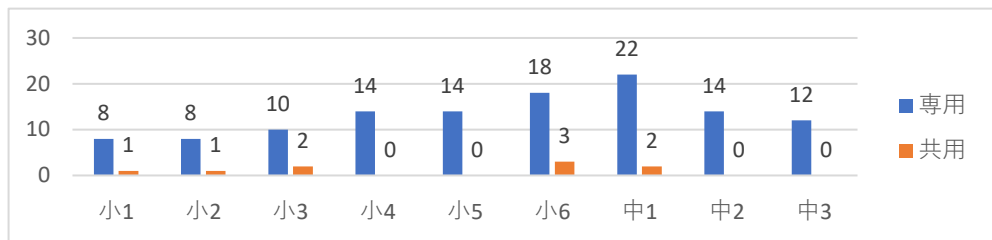






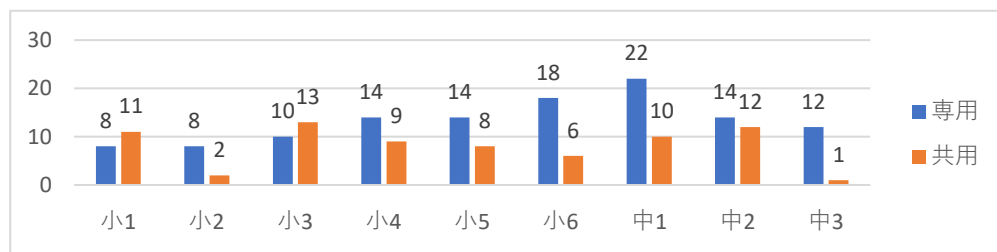
### 3DS

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
専用	8	8	10	14	14	18	22	14	12
共用	1	1	2	0	0	3	2	0	0

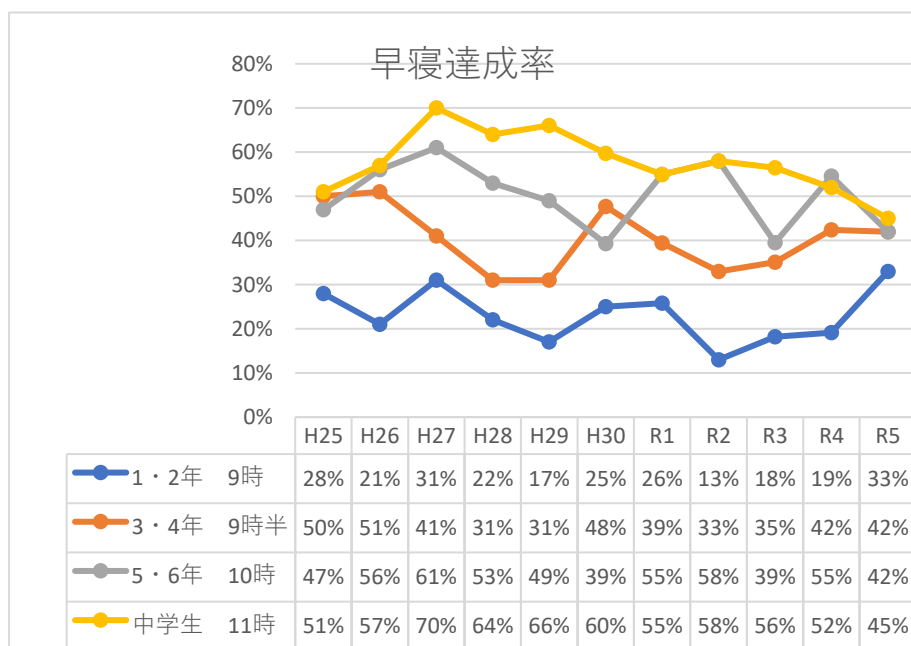


### Switch

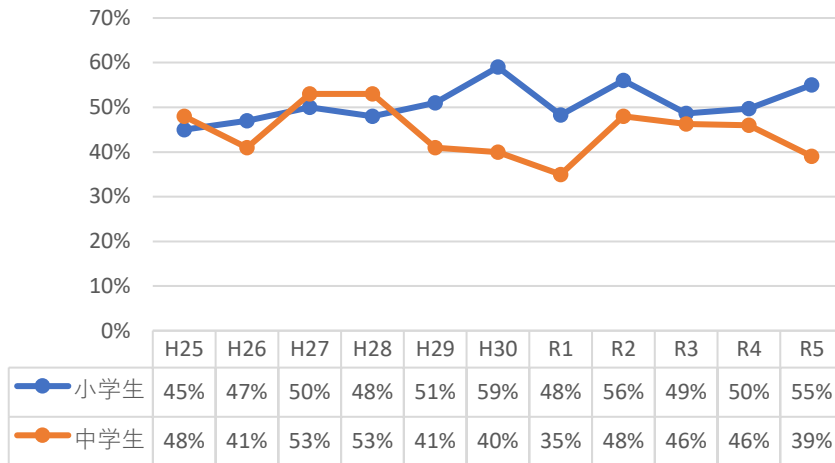
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
専用	8	8	10	14	14	18	22	14	12
共用	11	2	13	9	8	6	10	12	1



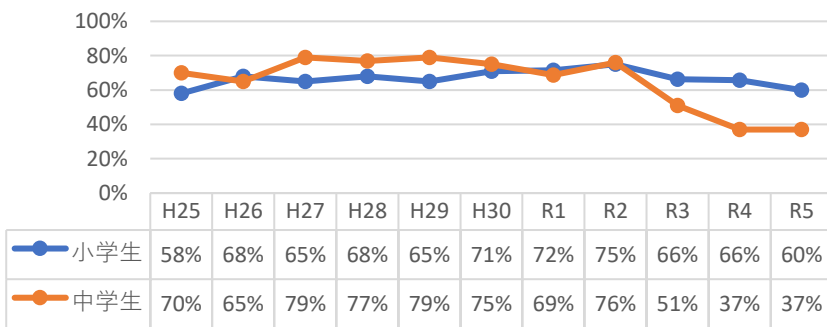
## 過去からの推移



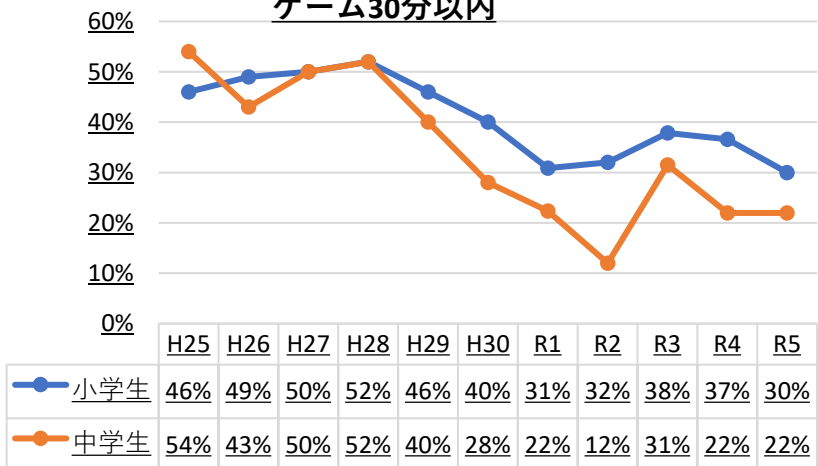
### 早起き達成率



### 電子メディア総合計が2時間まで (～R2 テレビ視聴は2時間まで)

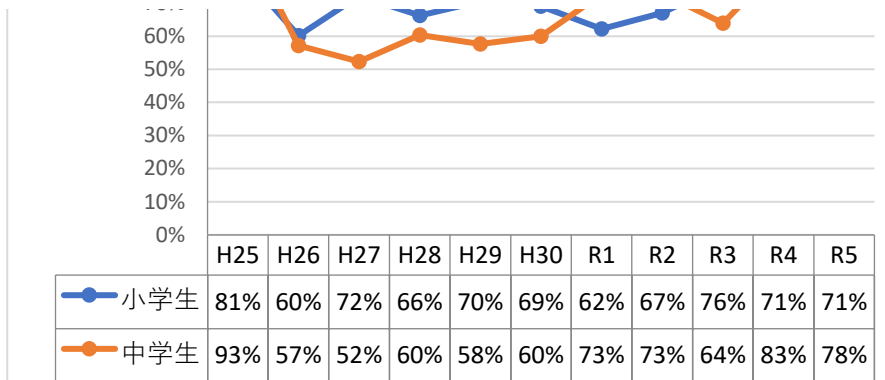


### ゲーム30分以内



### ゲーム・PCのルールを守っている (～R3 メディアのルールを守っている)





- ・早寝達成率では、中学生はH27(70%)をピークに下降傾向にある。小学校低、中学年ではR2は13%,33%と低い。そこから上昇傾向にある。
- ・早起き達成率では小学生は45～59%、中学生は35～53%で推移しており、年度等での大きな特徴は見られない
- ・メディア総合計2時間以内では、中学生は守られているのはR4, R5では37%と低い傾向といえる。R2までは65～80%だったがR3から下がり始めている。
- ・ゲーム30分以内では小・中とも下降傾向にある。令和に入ってから、中学生は20%台、小学生は30%台である。
- ・メディアのルールを守っているかについては、小中ともここ数年60～70%台となっている。

## 考 察

- ・中学生になると、就寝時刻や起床時刻が遅くなる傾向がみられる。学習時間や部活動が関係していることが考えられるが、特に起床時刻を一定にするのが生活リズムに大切なので、時間の使い方を考えさせていきたい。
- ・朝食を食べないことは、中学校の保健室来室状況からしても体調不良の原因となったり活動の妨げになることも考えられる。朝食について考えさせていき、朝食摂取率の向上に努めたい。また起床時刻と朝食をとることは関係があると思われるが、両方合わせてのアプローチが必要なのか、どちらかの指導を行うことで波及効果が期待できるのか、一考を要するところである。
- ・歯磨きについて、指導を強化する必要があると考える。その際、個々の学校でできることの他に学区全体取り組めることを考えていけるのが望ましい。また歯科校医の先生や歯科衛生士の方々のご協力をお願いするとともに、家庭でのいっそうの声かけをお願いするなど様々な方向から働きかけが必要と考える。
- ・メディアとの付き合い方で、ゲーム30分以内を達成している児童生徒がR5は小学生30%、中学生22%であり、年々低くなってきている。過去、この生活リズム調査を始めた数年間と比すると、ゲームができる機器も増え、ゲーム数も増し、状況が大きく変わってきている。このような中でいかにして生活や心身に悪影響を及ぼさないようにしていくかは難しい問題といえる。今回、SNSとの付き合い方についてご講演をいただくが、このような学びの機会を増やしていくとともに学校と保護者が協力して取り組んでいく必要があると考える。