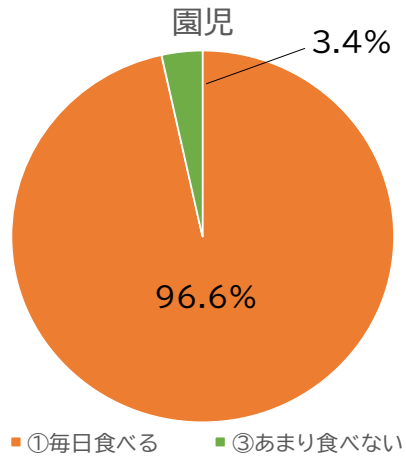


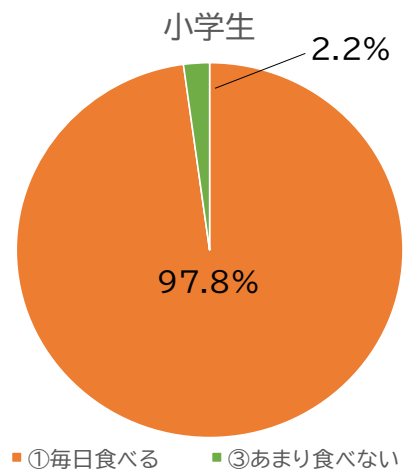
3. 生活習慣アンケート(幼児期～学齢期)

【アンケートの一部を抜粋】

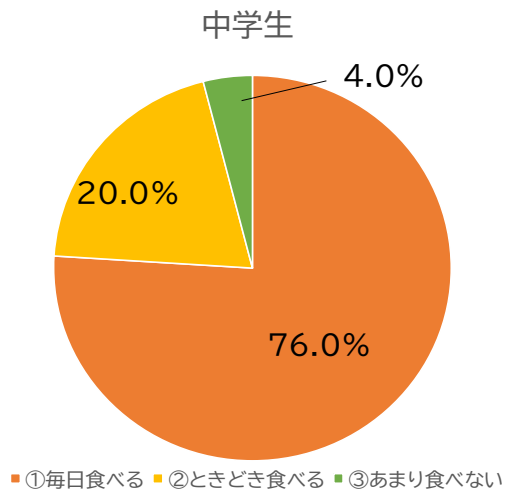
・朝食を食べる割合



【朝食を食べない理由】
食欲がない…1名



【朝食を食べない理由】
食欲がない…1名



【朝食を食べない理由】
いつも食べない…1名

・起床時間と就寝時間の相関(園児)

大半が早寝早起きのリズムでした。

		起床時間							総計
		①~6:00	②6:00~	③6:30~	④7:00~	⑤7:30~	⑥8:00~	⑦決まっていない	
就寝時間	①~21:00	3	3	3	4	0	1	0	14
	②21:00~	1	1	6	4	0	0	0	12
	③22:00~	0	0	1	0	0	0	0	3
	④23:00~	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑤0:00~	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑦決まっていない	0	0	0	0	0	0	0	0
総計		4	4	10	10	0	1	0	29
		13.8%	13.8%	34.5%	34.5%	0%	3.4%	0%	

・起床時間と就寝時間の相関(小学生)

全体の82.6%が7時までに起床しているが、就寝時間が決まっていない子や、22時以降の子が35.3%いました。

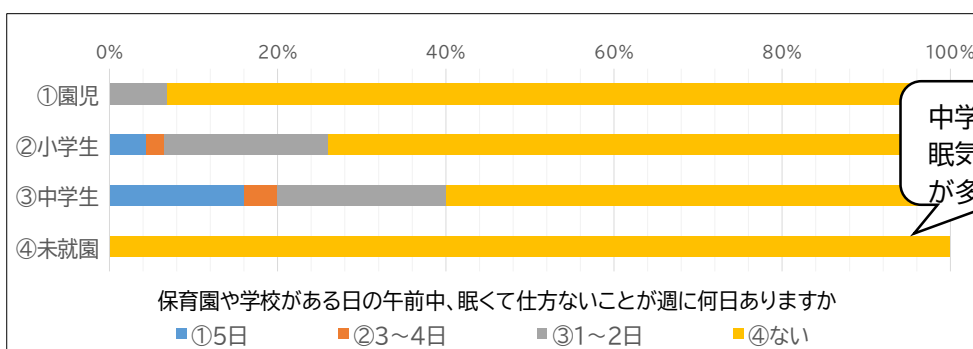
		起床時間							総計
		①~6:00	②6:00~	③6:30~	④7:00~	⑤7:30~	⑥8:00~	⑦決まっていない	
就寝時間	①~21:00	1	2	6	0	0	0	0	9
	②21:00~	0	10	11	3	0	0	0	24
	③22:00~	0	3	5	2	0	0	0	10
	④23:00~	0	0	0	2	0	0	0	2
	⑤0:00~	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑦決まっていない	0	0	0	1	0	0	0	1
総計		1	15	22	8	0	0	0	46
		2.2%	32.6%	47.8%	17.4%	0%	0%	0%	

・起床時間と就寝時間の相関(中学生)

21時までに寝る子はいませんでした。全体的に遅寝の傾向ですが、50%以上が7時までには起きています。

		起床時間							総計
		①~6:00	②6:00~	③6:30~	④7:00~	⑤7:30~	⑥8:00~	⑦決まっていない	
就寝時間	①~21:00	0	0	0	0	0	0	0	0
	②21:00~	2	0	1	0	0	0	0	3
	③22:00~	0	3	3	2	0	0	0	8
	④23:00~	0	2	2	4	0	0	0	8
	⑤0:00~	0	0	0	2	1	0	0	3
	⑦決まっていない	0	0	1	0	0	0	2	3
総計		2	5	7	8	1	0	2	25
		8.0%	20.0%	28.0%	32.0%	4.0%	0%	8.0%	

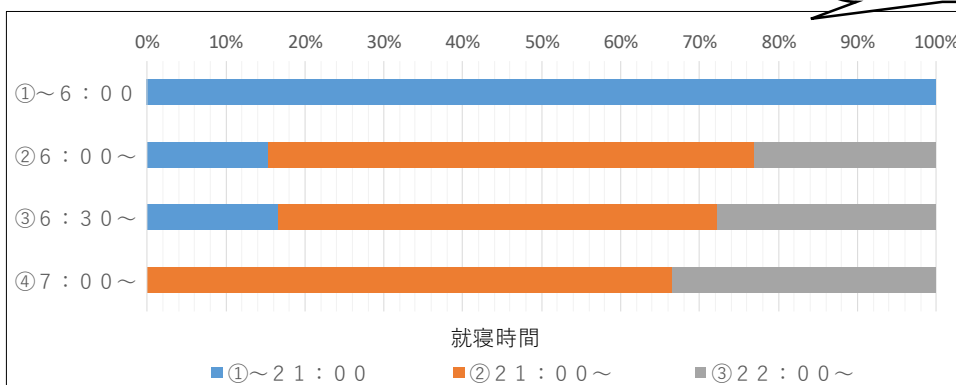
・年齢別 日中の眠気



・習い事をしている小学生の起床時間と就寝時間の相関

		起床時間				総計
		①~6:00	②6:00~	③6:30~	④7:00~	
就寝時間	①~21:00	1	2	3	0	6
	②21:00~	0	8	10	2	20
	③22:00~	0	3	5	1	9
総計		1	13	18	3	35
		2.9%	37.1%	51.4%	8.6%	

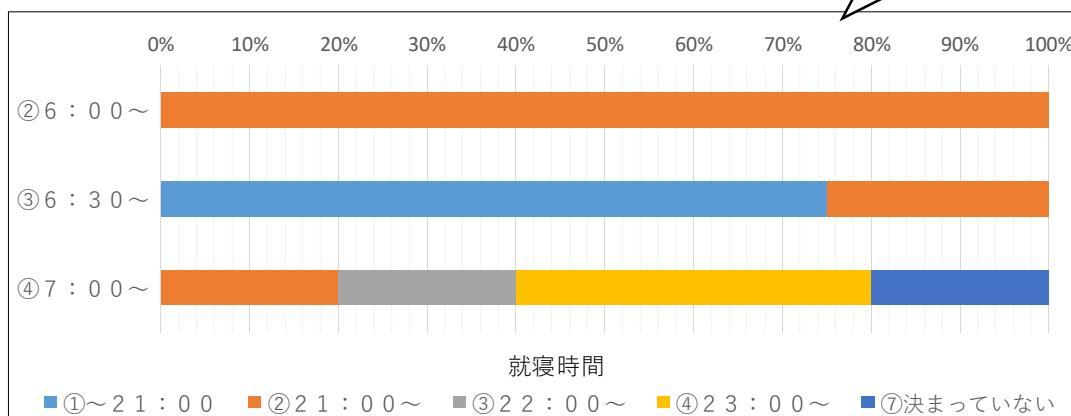
7時までに起きる子90%以上、22時までに寝る子が70%超。約40%は22時以降の就寝時間であり、そのうち90%弱が7時までに起床していることから、約23%は必要な睡眠時間(9~12時間)を確保できていない結果となりました。



・習い事をしていない小学生の起床時間と就寝時間の相関

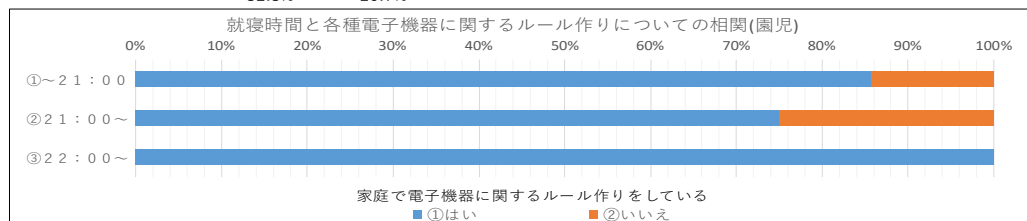
		起床時間			総計
		②6:00~	③6:30~	④7:00~	
就寝時間	①~21:00	0	3	0	3
	②21:00~	2	1	1	4
	③22:00~	0	0	1	1
	④23:00~	0	0	2	2
	⑦決まっていない	0	0	1	1
総計		2	4	5	11
		18.2%	36.4%	45.5%	

7時までに起きる子は約半数、21時台までに寝る子が60%超。中には就寝時間が決まっていない子もいるなど、習い事をしている子たちよりリズムが乱れている結果となりました。



就寝時間と各種電子機器に関するルール作りについての相関(園児)

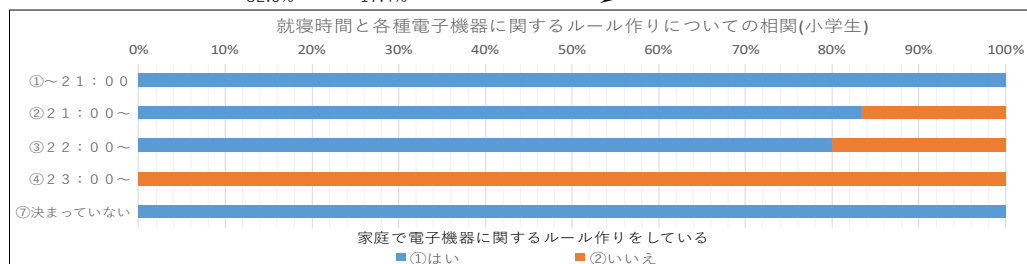
		各種電子機器に関する ルール作りをしている		総計	
		①はい	②いいえ		
就寝時間	①～21:00	12	2	14	48.3%
	②21:00～	9	3	12	41.4%
	③22:00～	3	0	3	10.3%
	④23:00～	0	0	0	0%
	⑤0:00～	0	0	0	0%
	⑦決まっていない	0	0	0	0%
総計		24	6	29	



就寝時間と各種電子機器に関するルール作りについての相関(小学生)

		各種電子機器に関する ルール作りをしている		総計	
		①はい	②いいえ		
就寝時間	①～21:00	9	0	9	19.1%
	②21:00～	20	4	24	52.2%
	③22:00～	8	2	10	21.7%
	④23:00～	0	2	2	4.3%
	⑤0:00～	0	0	0	0%
	⑦決まっていない	1	0	1	2.2%
総計		38	8	46	

認定こども園、小学校共に80%以上の家庭でルール作りをしており、就寝時間も早く、早寝の習慣があります。



就寝時間と各種電子機器に関するルール作りについての相関(中学生)

		各種電子機器に関する ルール作りをしている		総計	
		①はい	②いいえ		
就寝時間	①～21:00	0	0	0	0%
	②21:00～	3	0	3	12.0%
	③22:00～	4	4	8	32.0%
	④23:00～	5	3	8	32.0%
	⑤0:00～	1	2	3	12.0%
	⑦決まっていない	1	2	3	12.0%
総計		14	11	25	

約50%がルール作りをしています。ルールがない家庭の方が、若干ではありますが、就寝時間が遅い、又は、定まっていない子が多いという結果となりました。

