

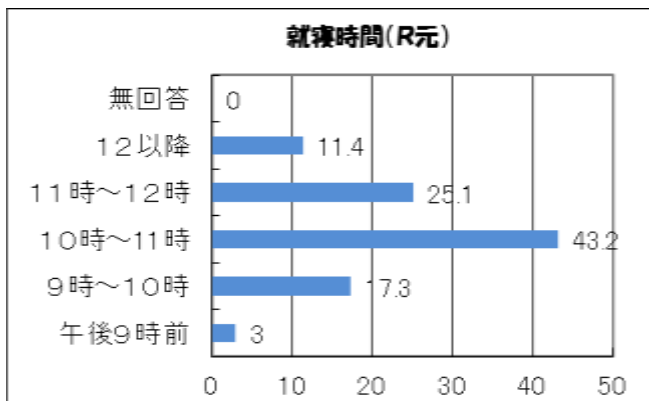


## 元気アップアンケート結果を

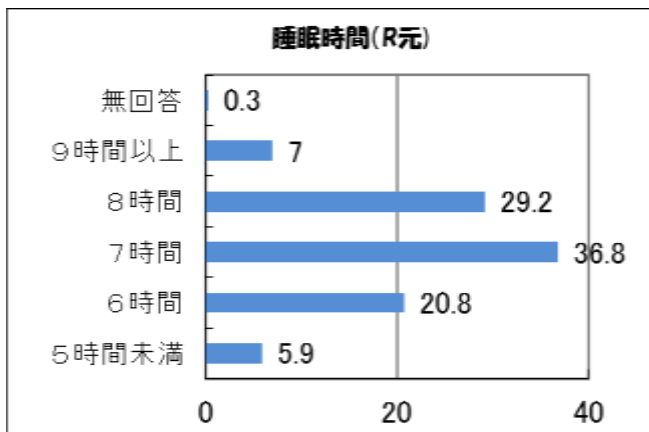
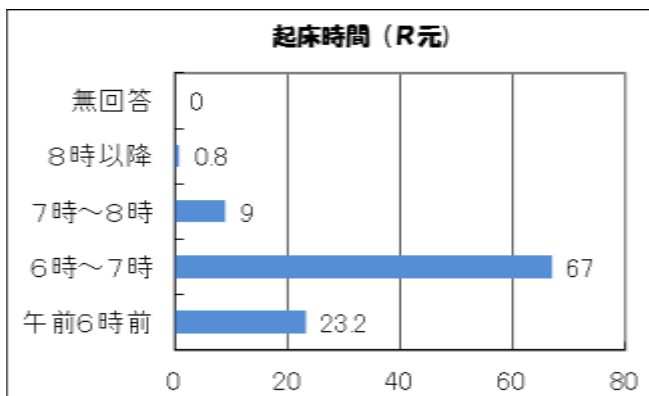
### P T A子育て委員の皆さんと分析しました！

5月に三中生に行った生活習慣実態調査（元気アップアンケート）の結果について、P T A子育て委員のみなさんと分析・考察をしました。 回答率 98.1% 下記グラフは全校の様子

#### 〈睡眠時間〉



#### 〈起床時間〉



#### 1年生

・1年生は比較的睡眠時間が確保できているので、これからも続けて行って欲しい。睡眠・起床時刻の現状維持。意識して、寝る時間を確保。

・1年生の起床時刻 午前6時前が28.6%

#### 2年生

・早く寝ている人の生活を知りたい。(朝型?勉強)

・学年があがると就寝時刻が遅い子が増えている。

#### 3年生

・体力がついてきたせい?寝なくても平気になってきている。メディアと睡眠の問題は関連がありメディアの普及に比例して年々睡眠時刻が減っている。

・友達とゲームの約束をして帰ってくる。

・子供だけでなく、大人も遅くまで起きている。

#### 質問 睡眠時間の理想は?

##### “成績を良くする”睡眠習慣

①中学生に睡眠時間は、8～10時間が好ましいとされています

②平日と休日の睡眠リズムをずらさず、休日では遅くても、いつもの起床時刻の2時間以内には起きましょう。

③就寝前はスマホなどの光の刺激を避けましょう。脳や体が眠る準備に入れず寝付きが悪くなり夜型になっていきます。(メラトニンホルモンの分泌抑制)

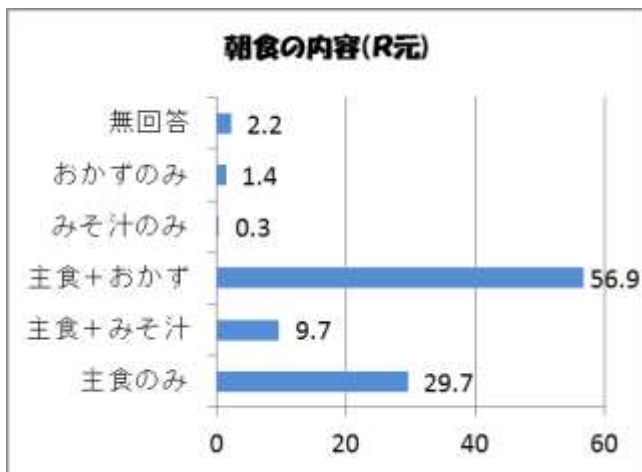
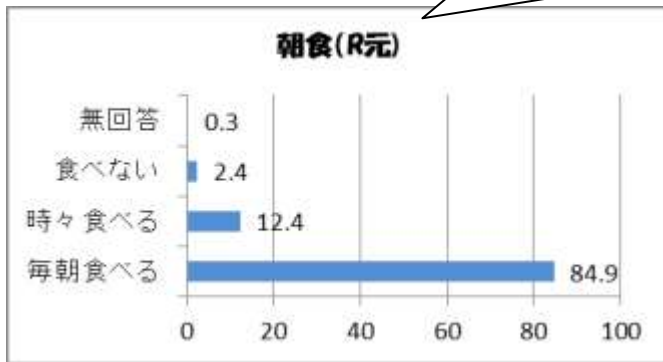
中学生の理想は、遅くても10時半には布団に入り6時から6時半の起床をすすめています。成長ホルモンは入眠から2時間後、そして夜の2時頃にもっとも多く分泌されます。



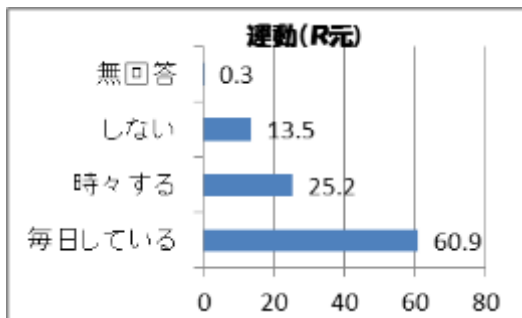
## 〈朝食〉

上田市中学生の毎日朝食を食べる人の割合は88.7%。

上田市は令和5年までに100%を目標にしています。



## 〈運動〉



### 1年生

登下校でも遠い子は30分以上運動している。

### 2年生

運動をしない子が結構多い。

### 3年生

運動部は部活を引退した後が心配。

登下校の往復を歩くことで、運動量を補いたいですね。

## 〈排便〉



H28の学力と排便の相関図をみる毎日排便のある生徒は学力も高いことが分かっています。

### 1年生

適度な運動と食べ物との関係がある。

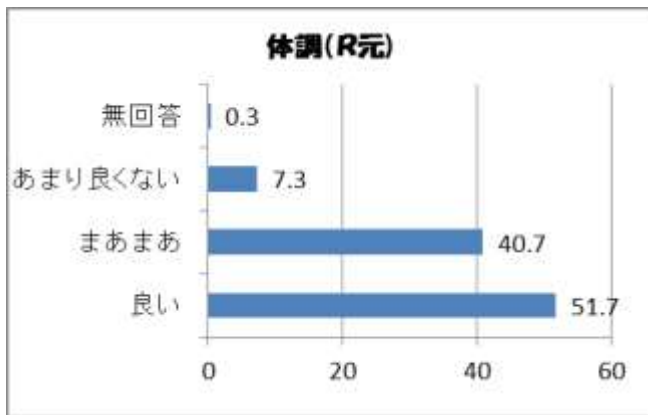
### 2年生

学校で行きにくいと、2日に1回の傾向もあるかも。朝食を食べない子と排便がない子の関連ありそう。

### 3年生

学校で、排便をできない子が多いかも。

## 〈体調〉



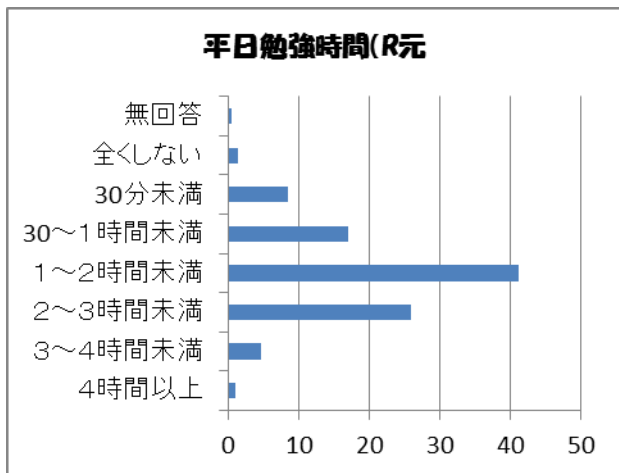
### 1年生

「まあまあ」回答について勉強と部活の時間の使い方についてあせっている？

### 2・3年生

「あまりよくない」という子は、どのように良くないのか、今のうちに何とかしていかないと心配。中学生の子が「あまりよくない」と回答することがとても心配。

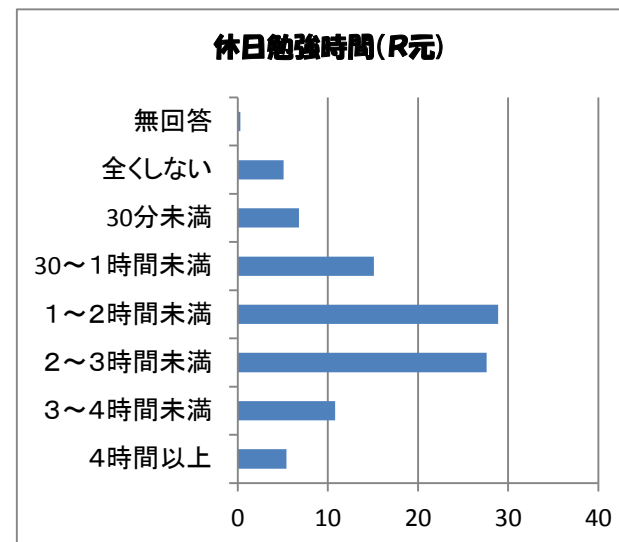
## 〈勉強〉



### 1 平日の勉強時間は？

	1年生	2年生	3年生	全校
4時間以上	0.8	1.7	0.8	1.1
3～4時間未満	1.7	7.4	4.6	4.6
2～3時間未満	24.4	27.8	25.6	25.9
1～2時間未満	40.3	37.7	45	41.1
30～1時間未満	23.5	12.3	15.5	17
30分未満	8.5	9.8	7	8.4
全くしない	0	2.5	1.5	1.4
無回答	0.8	0.8	0	0.5

「全くやらない」という子が気になる。



### 2 休日の勉強時間は？

	1年生	2年生	3年生	全校
4時間以上	5	5.8	5.4	5.4
3～4時間未満	8.4	9.9	14	10.8
2～3時間未満	27.8	28.1	27.1	27.6
1～2時間未満	27.8	30.6	28.7	28.9
30～1時間未満	17.6	14	14	15.1
30分未満	9.2	6.6	4.6	6.8
全くしない	4.2	5	6.2	5.1
無回答	0	0	0	0.3

休日の勉強時間が全体的に増えているのは、アンケート調査がテスト前の時期ということもあり、がんばっている様子がうかがえる。

元気アップアンケートについて こんなご意見をいただきました。

#### ①アンケートを取る時期について

テスト前のアンケートは必然と勉強時間が増える傾向がある。上小大会前は、運動量が増える傾向がある。また、朝部活も始まっているので、起床時間も早まるのではないかな。

#### ②質問の中味について

知りたいテーマに絞って、質問内容を細かく設定していくものよいのではないかな。

ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。