

中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会（第2回）

議事概要

1 日時

平成26年10月20日（月曜日）18時00分～20時00分

2 場所

文部科学省13F2会議室

3 委員出席者（敬称略）

神川康子、木村治生、柴田重信、鈴木みゆき、関克則、原田哲夫、三池輝久

4 文部科学省出席者

徳田大臣官房審議官、藤江男女共同参画学習課長、枝家庭教育支援室長、
塚田家庭教育支援室室長補佐

5 議事概要

- (1) 事務局より、資料2-1から2-3（睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査）、資料3（平成27年度生活習慣支援に関する概算要求）について説明。
- (2) 原田分科会長より、資料4-1から4-4（第1回中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会の検討状況）について説明。
- (3) 睡眠障害（生体リズム障害）と不登校について三池委員より事例発表。
- (4) 睡眠習慣チェックシートを活用した生活習慣づくりの推進に関する取組について青森県三戸町より事例発表。
- (5) 事例発表に対する質疑。
 - 平成25年度に不登校が急激に減っているのには驚いたが、取組から4年ほど時間がかかっている。やはり効果が出るまでにはこのくらい時間がかかるものか。
 - 一度不登校になってしまった生徒を学校に戻すのは難しい。学校に戻るタイミングとしては、中学生であれば高校進学時だろう。不登校になってしまう前の段階での予

防が大事だと考えている。

- 中学校にあがると、一気に1時間夜更かしになってしまうというのは、どのような要因が考えられるか。
- 放課後の使い方について町内で調べたところ、小6と比べ中1では、睡眠時間が50分近く少ない。睡眠時間が減った分勉強時間が増えているのかと思えばそうではなく、代わりに伸びているのが、メディアとの接触時間である。小6と比べて中1では、メディアとの接触時間が50分以上多くなっており、平均値であるため一概には言えないが、減った睡眠時間が丸々メディアとの接触に使われていると考えられる。
- 我々が行った調査からは、就寝時刻を後ろ倒しにしている一番の要因は、部活動であることがわかっている。部活がない小学校6年生までの学習の時間は、主に夕食前であるのに対し、部活動がある中学生以降は、どうしても夜になる。部活の時間だけ全体に生活が後ろ倒しになるという傾向が見られる。
- 当町では、中学校の部活動は課外活動として行っており、夏場でも19時までには終わるようになっている。一方、スポーツ少年団や総合型の地域スポーツクラブに所属している小学生は指導者の都合に合わせて、遅い時間から指導が始まるということが多く、その分生活が夜型になっている傾向が見られ、今後の課題である。

(6) 事務局より資料7（普及啓発資料の作成の具体的事項）について説明。

- 中高生及び保護者向けの普及啓発資料と指導者向けの参考資料、睡眠チェックシートを検討委員会のアウトプットとして考えている。普及啓発資料の内容としては、体内時計の仕組みや、体内時計のリズムの乱れが心身に与える影響などの科学的知見をベースとしながら、Q&A形式や、丸バツ形式などを取り入れ中高生に興味を持って読んでもらえる資料を目指したい。啓発資料に盛り込むことが考えられる事項を資料7としてお配りしているので、中高生の関心を引くような見せ方も含めて御意見をいただきたい。

(7) 討議。

○ 中高生向けの啓発資料の中身としては、体内時計とはどういうものかなど、睡眠に関する基礎的知識はもちろんだが、それと合わせて、動機付けとなる要素を盛り込むことが不可欠である。成績・思考力面、美容面、体力面などで寝早起きするとこんな良いことがあるというプラスの面と、逆にそれをやらないとこんな怖いことがあるというマイナスの面を示して、なぜそうなるのかというメカニズムを中高生でも理解できるようにわかりやすく説明するとよいだろう。

○ 生活習慣が乱れるとすぐに何か問題がおこるわけではなく、長期間積み重なって実感されるものであるし、成人病のリスクが高まるなどと言っても、中高生が自分のこととして考えられないのはある意味仕方がない。

これは大学生で調べたものだが、平日と週末の睡眠時間が2時間以上違うと、成績に差が出るというデータがある。成績というのは中高生にとっても気になるものだろうから、自分の成績と生活習慣を照らし合わせて、身につまされるところはあるのではないか。

あるいは、夜更かしが肥満につながるというのも中高生、特に女子には響くかもしれない。

○ 様々な地域で生活習慣改善について話をする機会があるが、地域によって求めているものが全く違うということを感じている。ある地域は、生活習慣を改善すると学力が上がるというと保護者が食いついてくるが、別の地域だと、学力は二の次でいいから、スポーツのパフォーマンスが上がるということを強調してほしいと要望されたりする。

子供たちも同様に、魅力を感じたりやる気を引き出すきっかけとなるものは、人それぞれなのだろうと感じている。

また、不適切な睡眠習慣による経済損失というのはよく計算されているが、睡眠不足はヒューマンエラーにもつながる。子供たちに話をする場合には、計算ミスが増えるとか、読解力が低下するというような言い方をすると、割と耳を傾けてくれるようだ。

○ 規則的な生活習慣が、女性の月経サイクルの安定や月経痛、月経前症候群の症状の軽減につながるということは、表現が難しいところではあるが重要なことなので、少なくとも指導者用の資料には入れたいと考えている。

○ 必要な睡眠時間は人によって違うので少ないからと言ってすぐに問題だとは言えないが、睡眠リズムが狂うと危ない。夜にスマートフォンを眺めることでメラトニン分泌が落ちて、夜型になることが分かっているので、19時以降は極力使用しないようにするなど、メディアとの上手な付き合い方をしっかりと伝えていくことが必要だろう。これからの時代に子供たちがスマートフォン無しで生活していけるとはとても思えないので、ただ単にスマートフォンを使っはいけないと言うことは意味がないと考えている。

同じように、日本小児科医会が、2歳までの子供にはテレビを見せない、2歳以降は2時間までという提言を出しているが、これはテレビを見ること自体が問題なのではなく、生活時間のプログラミングをできない子供が、テレビに夢中になることによって、結果夜更かしになり、睡眠リズムを崩してしまうことを懸念しているためである。

○ 教員を対象とした調査で、幼児期にメディアに関してしつけが甘い家庭で育った人は、子供に対してもまた同様に甘くなるという結果が出ているので、どこかでその悪循環に区切りを付けるという意味でも今回良い機会なので、しっかりと検討をお願いしたい。

○ 中高生が自分の意思だけで、メディア利用を制限できるかというところかなり難しい。何時以降は、家族全員のスマートフォンをどこかに集めて使わないようにするなど、家族全員で考えて、ルール作りをするなどの取組が必要だろう。

○ メディアをはじめとして生活全般に、ルールを作るというのは非常に大切である。そして中高生ならば、学校や家庭で更に踏み込んで自分の生活を振り返る機会を持たせることが大事。

指導要領の改訂で授業時間数は増えているし、学習時間は増加している。部活動や塾もある。全体的に子供たちの生活が忙しくなっているのは間違いない。

しかし子供たちにとっては、睡眠時間と同様に、勉強や部活動の時間、友達とのコミュニケーションの時間もかけがえのない大切なものである。

単にメディアとの接触時間を減らせ、睡眠時間を増やせと大人が枠組みを決めて従わせるのではなく、睡眠を中核にしてライフスタイルを見直し、オンするだけでなく何をオフするのかということを考える機会を持たせて、生活全体をコントロールできる力を身に付けさせることが、中高生にとっては重要である。

その仕組みを、教育課程の中にどのように位置付けるのか、そしてそれに地域がどう関わっていくのか、それがこれから重要になってくるのではないだろうか。

- 家庭教育が困難であると言われていた時代だからこそ、中高生自身が自分のコントロールを握ること、24時間を自律していくことが求められているのだろう。

- 富山県でも学力向上対策の一つとして生活習慣改善の取組を行っている。ほとんどの学校が、21時以降は友達同士でLINEをやらないなどのルール作りを行っているが、指導する上で重点を置いているのは、子供たち自身に、自分の生活を見直させること。限られた一日の中で、何の時間を減らして、何の時間を増やすのか、自分の生活を振り返りながら考えることで、学力向上もそうだが、考える習慣や思考力がついたという声が聞かれている。

中高生を中心とした子供の睡眠習慣に関する科学的知見の整理分科会（第2回）

議事概要

1 日時

平成26年11月25日（月曜日）10時00分～12時00分

2 場所

文部科学省生涯学習政策局会議室

3 委員出席者（敬称略）

田中秀樹、原田哲夫、福田一彦

4 文部科学省出席者

藤江男女共同参画学習課長、枝家庭教育支援室長、塚田家庭教育支援室室長補佐

5 事例発表者

前田勉（NPO法人里豊夢わかさ理事長）

6 議事概要

(1) 事務局より、資料2-1から2-3（睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等の関係性に関する調査）、資料3（平成27年度生活習慣づくり支援に関する概算要求）、資料4-1から4-4（第2回中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会の検討状況）について説明。

(2) 子供たちの生活リズム向上への取組についてNPO法人里豊夢わかさの前田理事長より事例発表。

(3) 事例発表に対する質疑。

- 発表にあった、部活動やスポーツ少年団などの活動が子供の生活時間を後ろ倒しにしているというのは私も常々懸念しているところである。子供が夜更かしになっているのは保護者に責任があると考えがちで、もちろん保護者の意識を変えることで改善できることもあるが、子供が夜更かしになる要因はそれだけでなく、子供たちを取り

巻く大人が気をつけなくてはいけないことなのだと理解してもらう必要がある。

- 昔は、特に睡眠に関する知識はなくても、普通にそれができていたし、何の問題もなかった。しかし、現代社会はそうではなくなっている。大人に対してもどのように啓発していくかということが課題である。

生活習慣というのは、小学校4年生まででほとんど決まると感じている。それ以上になると、子供たちの反抗心が強くなりなかなかうまくいかないため、それまでに基本的な生活リズムをきちんと身に付けさせる必要がある。

ところが、保護者会や講演で幾ら訴えても、必要と思われる家庭はその場に来てくれない。そこで、今年度からは、教育委員会の協力を得て、全員が参加する就学時健診の機会を利用して、睡眠や生活リズムの大切さについて説明した。

- 我々研究者は研究で分かったことをなるべく実践につなげたいと思っけていても、なかなかそれができない。研究と現場をつなぐインターフェースの役割が必要だということを、発表を聞いて改めて感じた。

- たしかに、科学的知見から助言できることはたくさんあるし、数週間で学生の習慣を変えるようなテクニックは研究者にはあるが、それをフォローアップして維持していく人材や、問題を抱えた学生に寄り添えるサポーターというのは不可欠である。

- 私は現在、1年間に延べ2,000人以上の睡眠チェックシートを確認して、一人一人にコメントを書いて返している。前年度の結果までさかのぼって比較しながらの作業であるため、コメントを記入するだけで一人あたり平均5～6分はかかっている。私一人の作業では限界があるため、現在、コーディネーターを育てて、自分が手を引いた後も活動が継続していく取組を行っている。

一般の人が学校の中に入り込むというのはなかなか難しい部分があるため、養護教諭のような学校の中にいる人材をコーディネーターとして養成することがキーになると考える。

- (4) 事務局より資料7（普及啓発資料の骨子案）、資料8（指導者用資料の骨子案）について

て説明。

- 中高生及び保護者向けの普及啓発資料と指導者向けの参考資料、睡眠チェックシートを検討委員会のアウトプットとして考えている。普及啓発資料の内容としては、体内時計の仕組みや、体内時計のリズムの乱れが心身に与える影響などの科学的知見をベースとしながら、Q&A形式などを取り入れ中高生に興味を持って読んでもらえる資料を目指したい。中高生及び保護者向けの普及啓発資料と指導者向けの参考資料に盛り込むことが考えられる事項を資料6、資料7としてお配りしているので、科学的な根拠に関する部分を中心に御意見をいただきたい。

(5) 討議。

- 睡眠時間の国際比較などのデータは、インパクトもあるし分かりやすいので、指導する先生方が、子供たちに睡眠の大切さを説明するときに、すぐにコピーして使えるだろう。このような指導者にとって使いやすいデータを資料の中に盛り込めるとよい。
- 指導者用資料には最新の科学的知見を掲載するにしても、中高生と保護者用の資料については、小難しい内容になると敬遠されてしまうので、キャッチコピーのような短い文章で簡潔に伝えることが重要。
- 海外の論文を含めた科学的エビデンスの紹介も必要だが、具体的な改善方法が書いてあるような一般の方でも読みやすい本も併せて紹介してはどうか。
体系立てて道筋をつけてあげれば、指導する先生方が、いざというときに、むやみやたらに本を引っ張ってきて読むということをしなくても済むようになる。
- 睡眠チェックシートの使用方法等については、せっかく作っても、難しいから利用されないということにならないように、事例などを交えてわかりやすくする工夫が必要である。
- 例えば、平日は決まった時間に寝起きしているが、週末に長く寝ている子供の睡眠表を示しながら、一見問題ないように見えても、土日に睡眠の不足を補っている慢性的睡眠不足の状態だといったように説明できるとわかりやすいだろう。

- チェックシートについては、本当に必要な項目以外は全て削り、いかにスリム化するかが大事である。大切なのは、子供たち自身が、自分の睡眠状態をチェックし振り返る場を設けることである。そのため「ふりかえり」の欄を設けている。

私が現在実施している睡眠チェックシートについては、学校の先生方と何度も話し合っただけで改訂を重ねたものであるため参考にしてほしい。

- 資料の構成の話だが、我々は睡眠が大事だ、リズムが大事だという前提でやっているが、まだまだ一般的な話ではなく、まずは興味をもって読んでもらうことが大事。

体内時計のメカニズムなどの基礎的知識も重要だが、冒頭に睡眠習慣が心身へもたらす影響やメリットの部分を持ってきて、読む人の興味を引くのがよいだろう。

- 資料6の12ページの気を付けるべき生活習慣の中に、「昼寝は午後3時まで」と書かれているが、たとえ午後3時まででも時間が長ければ夜間睡眠に影響があることは明らかなので、誤解を与えないように、20～15分以内というように長さについての情報を加えた方がよい。

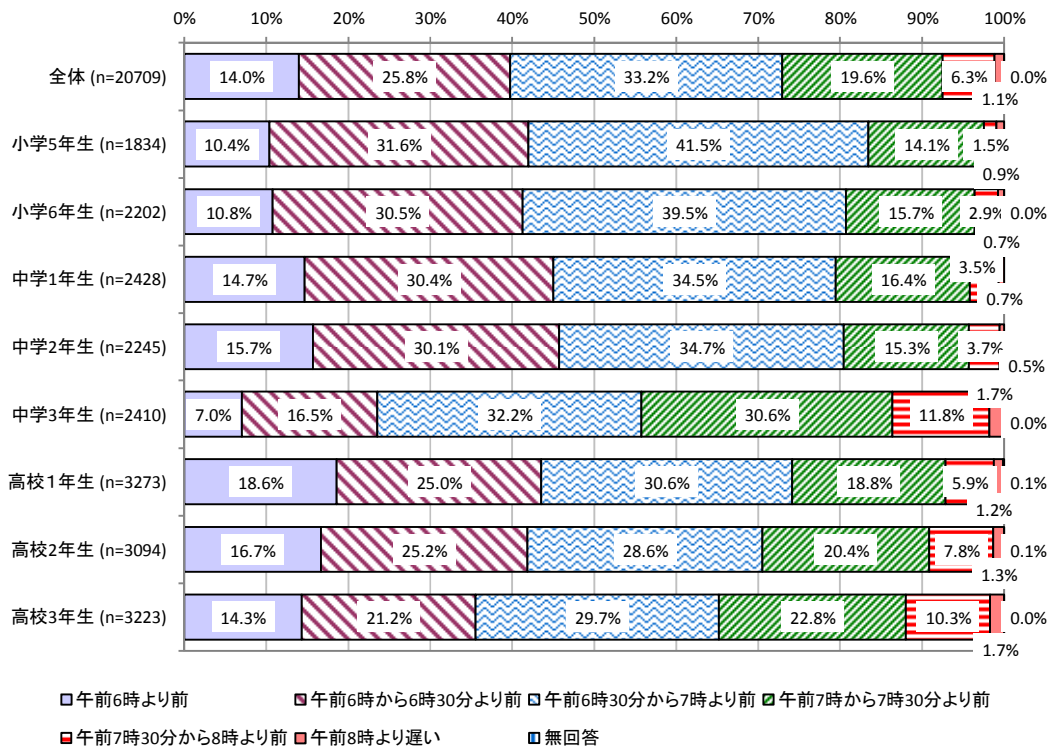
- 夜更かしをすると一番ダメージを受けるのが、脳の前頭前野であるといわれているが、そのことについても普及啓発資料に盛り込んではどうか。

極端な話だが、前頭前野が壊れている人は、目の前の100円と1時間後の500円のうち、目の前の100円を選ぶ。この話を中高生にすると、びっくりするが、君たちが今ゲームばかりしているというのは、それと同じで目先のことしか考えていないということだと言うと、真剣に話を聞いてくれる。

- 前頭前野は、想像力や感情コントロール、人の気持ちを推し量る能力、推理、判断、決定など、人間として重要な力をつかさどっている。前頭前野は高校卒業くらいまでに完成するが、前頭前野の適切なネットワークが形成されることは、偏差値だけの話ではなく、人として賢い人間をつくることにつながる。そのためにも睡眠が大事という話が、大きなコンセプトとしてあってもよいだろう。

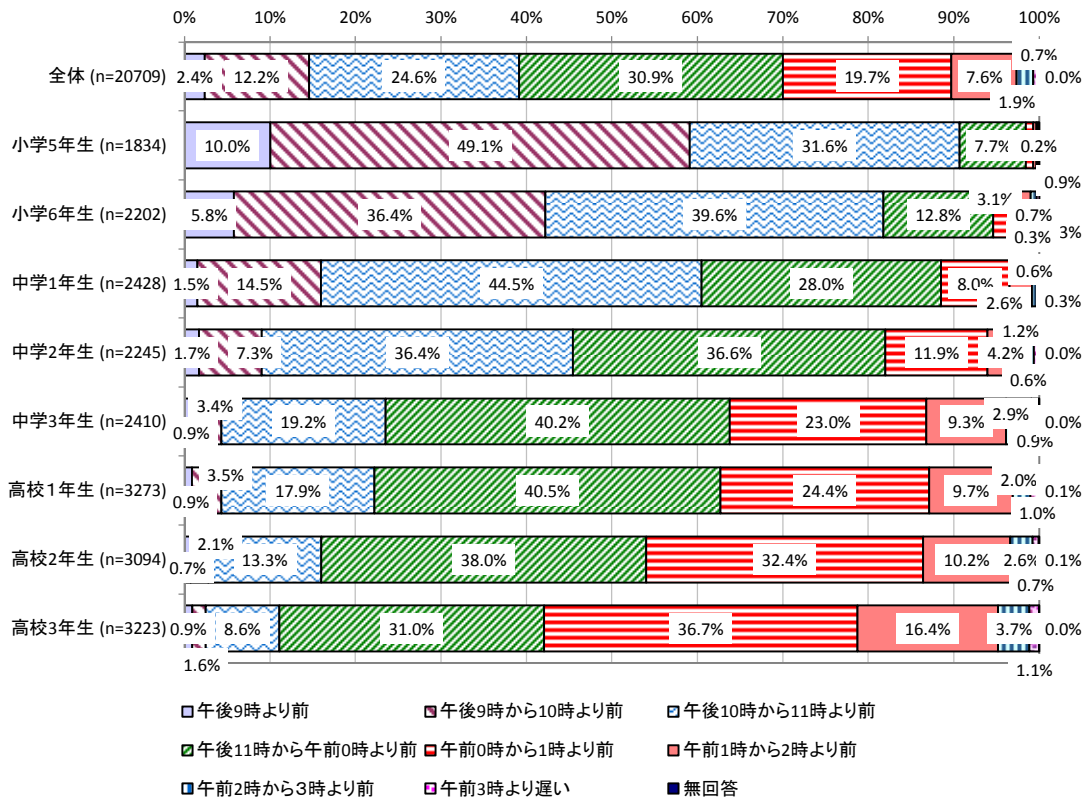
「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」
基礎集計結果（学年別）

Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。



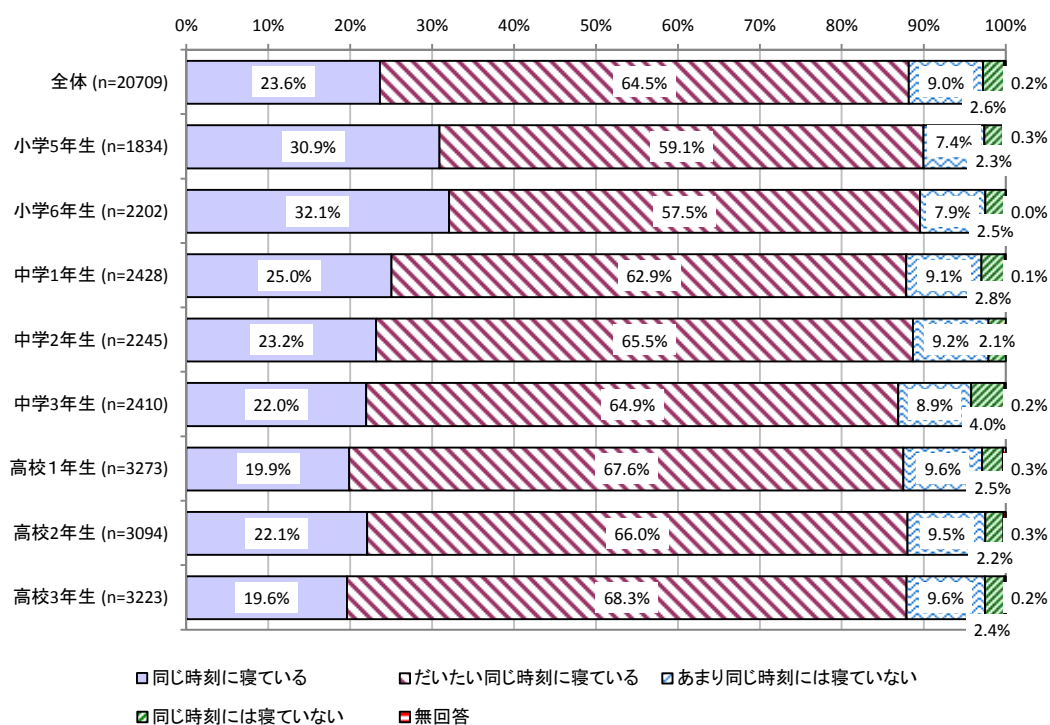
	全体	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時より遅い	無回答
全体	20709 (100.0%)	2890 (14.0%)	5343 (25.8%)	6866 (33.2%)	4060 (19.6%)	1309 (6.3%)	233 (1.1%)	8 (0.0%)
小学5年生	1834 (100.0%)	190 (10.4%)	580 (31.6%)	761 (41.5%)	258 (14.1%)	28 (1.5%)	17 (0.9%)	0 (0.0%)
小学6年生	2202 (100.0%)	237 (10.8%)	672 (30.5%)	869 (39.5%)	345 (15.7%)	63 (2.9%)	15 (0.7%)	1 (0.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	356 (14.7%)	737 (30.4%)	837 (34.5%)	397 (16.4%)	85 (3.5%)	16 (0.7%)	0 (0.0%)
中学2年生	2245 (100.0%)	352 (15.7%)	675 (30.1%)	779 (34.7%)	343 (15.3%)	84 (3.7%)	12 (0.5%)	0 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	169 (7.0%)	398 (16.5%)	777 (32.2%)	738 (30.6%)	285 (11.8%)	42 (1.7%)	1 (0.0%)
高校1年生	3273 (100.0%)	608 (18.6%)	817 (25.0%)	1001 (30.6%)	614 (18.8%)	192 (5.9%)	38 (1.2%)	3 (0.1%)
高校2年生	3094 (100.0%)	516 (16.7%)	780 (25.2%)	886 (28.6%)	630 (20.4%)	241 (7.8%)	39 (1.3%)	2 (0.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	462 (14.3%)	684 (21.2%)	956 (29.7%)	735 (22.8%)	331 (10.3%)	54 (1.7%)	1 (0.0%)

Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



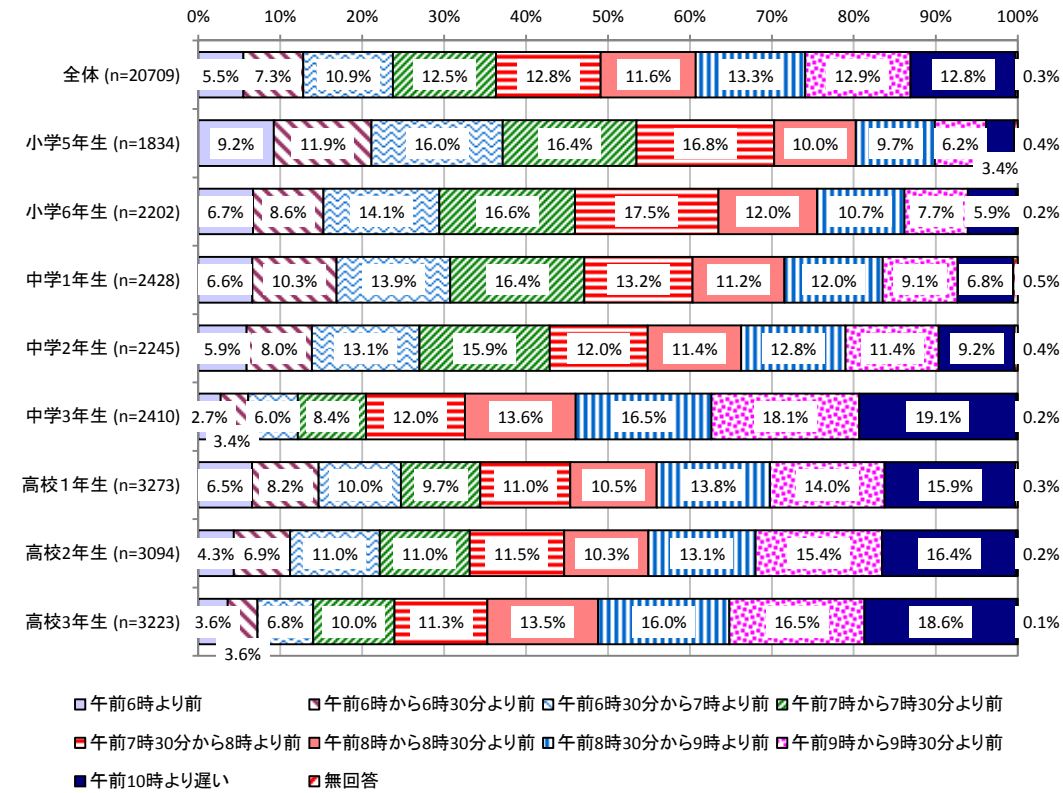
全体	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い	無回答
20709	487	2528	5086	6392	4087	1581	398	142	8
(100.0%)	(2.4%)	(12.2%)	(24.6%)	(30.9%)	(19.7%)	(7.6%)	(1.9%)	(0.7%)	(0.0%)
1834	184	900	579	142	16	7	3	3	0
(100.0%)	(10.0%)	(49.1%)	(31.6%)	(7.7%)	(0.9%)	(0.4%)	(0.2%)	(0.2%)	(0.0%)
2202	127	802	872	282	68	29	15	7	0
(100.0%)	(5.8%)	(36.4%)	(39.6%)	(12.8%)	(3.1%)	(1.3%)	(0.7%)	(0.3%)	(0.0%)
2428	37	351	1081	680	194	64	14	7	0
(100.0%)	(1.5%)	(14.5%)	(44.5%)	(28.0%)	(8.0%)	(2.6%)	(0.6%)	(0.3%)	(0.0%)
2245	38	165	817	821	268	94	28	13	1
(100.0%)	(1.7%)	(7.3%)	(36.4%)	(36.6%)	(11.9%)	(4.2%)	(1.2%)	(0.6%)	(0.0%)
2410	22	82	463	970	555	224	71	22	1
(100.0%)	(0.9%)	(3.4%)	(19.2%)	(40.2%)	(23.0%)	(9.3%)	(2.9%)	(0.9%)	(0.0%)
3273	28	113	587	1324	800	319	67	33	2
(100.0%)	(0.9%)	(3.5%)	(17.9%)	(40.5%)	(24.4%)	(9.7%)	(2.0%)	(1.0%)	(0.1%)
3094	22	64	410	1175	1003	315	81	21	3
(100.0%)	(0.7%)	(2.1%)	(13.3%)	(38.0%)	(32.4%)	(10.2%)	(2.6%)	(0.7%)	(0.1%)
3223	29	51	277	998	1183	529	119	36	1
(100.0%)	(0.9%)	(1.6%)	(8.6%)	(31.0%)	(36.7%)	(16.4%)	(3.7%)	(1.1%)	(0.0%)

Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。



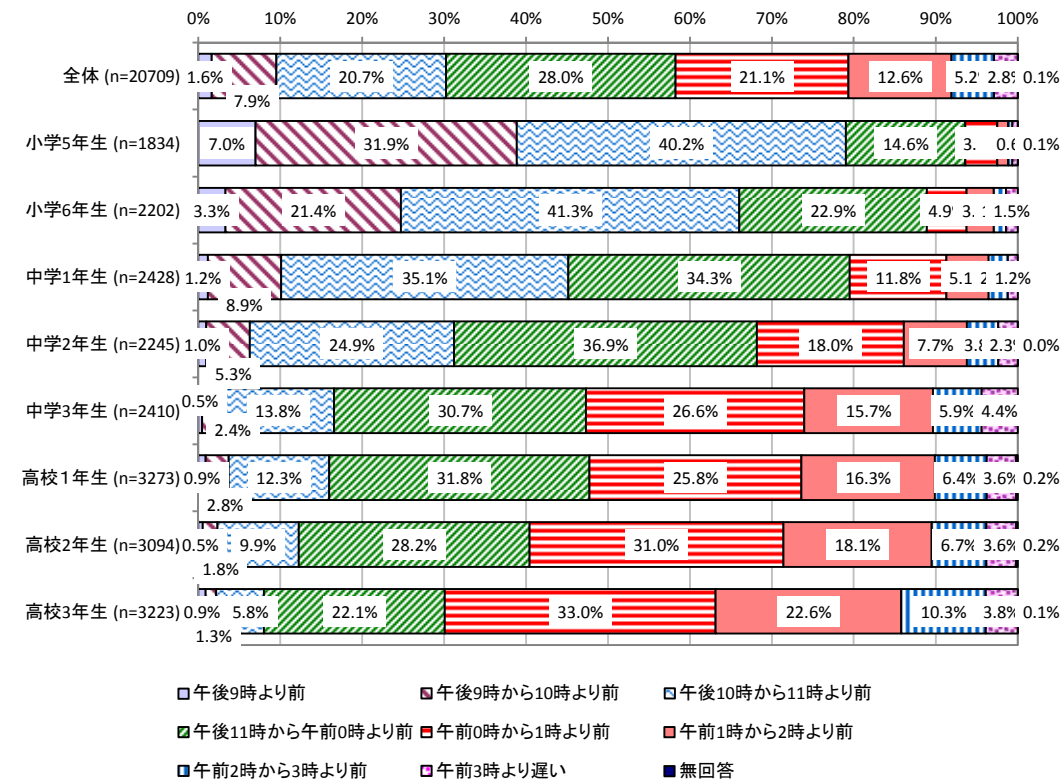
	全体	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない	無回答
全体	20709	4896	13367	1870	538	38
	(100.0%)	(23.6%)	(64.5%)	(9.0%)	(2.6%)	(0.2%)
小学5年生	1834	567	1083	136	42	6
	(100.0%)	(30.9%)	(59.1%)	(7.4%)	(2.3%)	(0.3%)
小学6年生	2202	706	1266	175	54	1
	(100.0%)	(32.1%)	(57.5%)	(7.9%)	(2.5%)	(0.0%)
中学1年生	2428	608	1526	222	69	3
	(100.0%)	(25.0%)	(62.9%)	(9.1%)	(2.8%)	(0.1%)
中学2年生	2245	520	1471	207	47	0
	(100.0%)	(23.2%)	(65.5%)	(9.2%)	(2.1%)	(0.0%)
中学3年生	2410	529	1565	215	97	4
	(100.0%)	(22.0%)	(64.9%)	(8.9%)	(4.0%)	(0.2%)
高校1年生	3273	651	2214	314	83	11
	(100.0%)	(19.9%)	(67.6%)	(9.6%)	(2.5%)	(0.3%)
高校2年生	3094	683	2041	293	69	8
	(100.0%)	(22.1%)	(66.0%)	(9.5%)	(2.2%)	(0.3%)
高校3年生	3223	632	2201	308	77	5
	(100.0%)	(19.6%)	(68.3%)	(9.6%)	(2.4%)	(0.2%)

Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。



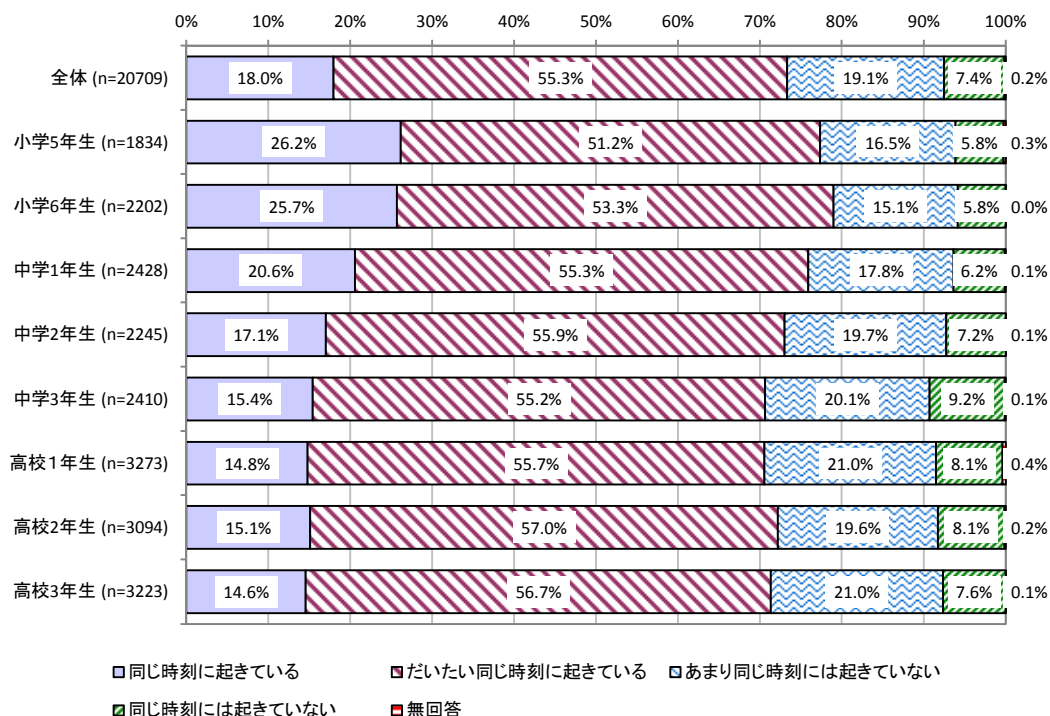
	全体	午前6時より前	午前6時から6時30分より前	午前6時30分から7時より前	午前7時から7時30分より前	午前7時30分から8時より前	午前8時から8時30分より前	午前8時30分から9時より前	午前9時から9時30分より前	午前10時より遅い	無回答
全体	20709 (100.0%)	1138 (5.5%)	1516 (7.3%)	2267 (10.9%)	2598 (12.5%)	2654 (12.8%)	2402 (11.6%)	2759 (13.3%)	2666 (12.9%)	2651 (12.8%)	58 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	169 (9.2%)	219 (11.9%)	293 (16.0%)	300 (16.4%)	308 (16.8%)	183 (10.0%)	177 (9.7%)	114 (6.2%)	63 (3.4%)	8 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	147 (6.7%)	190 (8.6%)	311 (14.1%)	365 (16.6%)	385 (17.5%)	265 (12.0%)	235 (10.7%)	170 (7.7%)	130 (5.9%)	4 (0.2%)
中学1年生	2428 (100.0%)	160 (6.6%)	250 (10.3%)	337 (13.9%)	397 (16.4%)	321 (13.2%)	272 (11.2%)	291 (12.0%)	222 (9.1%)	165 (6.8%)	13 (0.5%)
中学2年生	2245 (100.0%)	132 (5.9%)	179 (8.0%)	295 (13.1%)	357 (15.9%)	269 (12.0%)	255 (11.4%)	287 (12.8%)	255 (11.4%)	207 (9.2%)	9 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	66 (2.7%)	81 (3.4%)	145 (6.0%)	202 (8.4%)	290 (12.0%)	327 (13.6%)	398 (16.5%)	436 (18.1%)	461 (19.1%)	4 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	214 (6.5%)	268 (8.2%)	328 (10.0%)	317 (9.7%)	360 (11.0%)	345 (10.5%)	451 (13.8%)	459 (14.0%)	521 (15.9%)	10 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	134 (4.3%)	212 (6.9%)	340 (11.0%)	339 (11.0%)	356 (11.5%)	319 (10.3%)	404 (13.1%)	478 (15.4%)	506 (16.4%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	116 (3.6%)	117 (3.6%)	218 (6.8%)	321 (10.0%)	365 (11.3%)	436 (13.5%)	516 (16.0%)	532 (16.5%)	598 (18.6%)	4 (0.1%)

Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。



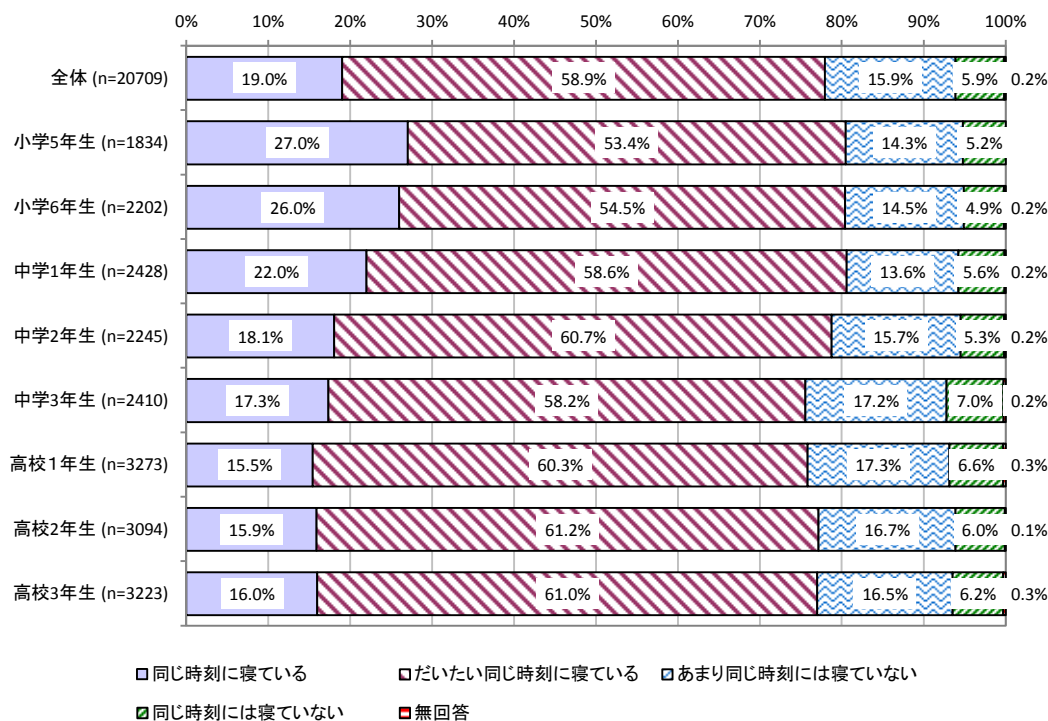
	全体	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時から午前0時より前	午前0時から1時より前	午前1時から2時より前	午前2時から3時より前	午前3時より遅い	無回答
全体	20709 (100.0%)	338 (1.6%)	1637 (7.9%)	4287 (20.7%)	5799 (28.0%)	4377 (21.1%)	2599 (12.6%)	1073 (5.2%)	583 (2.8%)	16 (0.1%)
小学5年生	1834 (100.0%)	128 (7.0%)	585 (31.9%)	737 (40.2%)	267 (14.6%)	71 (3.9%)	25 (1.4%)	9 (0.5%)	11 (0.6%)	1 (0.1%)
小学6年生	2202 (100.0%)	73 (3.3%)	472 (21.4%)	909 (41.3%)	504 (22.9%)	107 (4.9%)	73 (3.3%)	32 (1.5%)	32 (1.5%)	0 (0.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	28 (1.2%)	217 (8.9%)	852 (35.1%)	834 (34.3%)	286 (11.8%)	125 (5.1%)	57 (2.3%)	29 (1.2%)	0 (0.0%)
中学2年生	2245 (100.0%)	22 (1.0%)	119 (5.3%)	560 (24.9%)	829 (36.9%)	403 (18.0%)	173 (7.7%)	86 (3.8%)	52 (2.3%)	1 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	11 (0.5%)	57 (2.4%)	332 (13.8%)	741 (30.7%)	641 (26.6%)	379 (15.7%)	143 (5.9%)	106 (4.4%)	0 (0.0%)
高校1年生	3273 (100.0%)	30 (0.9%)	91 (2.8%)	402 (12.3%)	1040 (31.8%)	846 (25.8%)	533 (16.3%)	208 (6.4%)	117 (3.6%)	6 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	17 (0.5%)	55 (1.8%)	307 (9.9%)	872 (28.2%)	958 (31.0%)	561 (18.1%)	206 (6.7%)	112 (3.6%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	29 (0.9%)	41 (1.3%)	188 (5.8%)	712 (22.1%)	1065 (33.0%)	730 (22.6%)	332 (10.3%)	124 (3.8%)	2 (0.1%)

Q6 学校がない日は、いつも同(おな)じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。



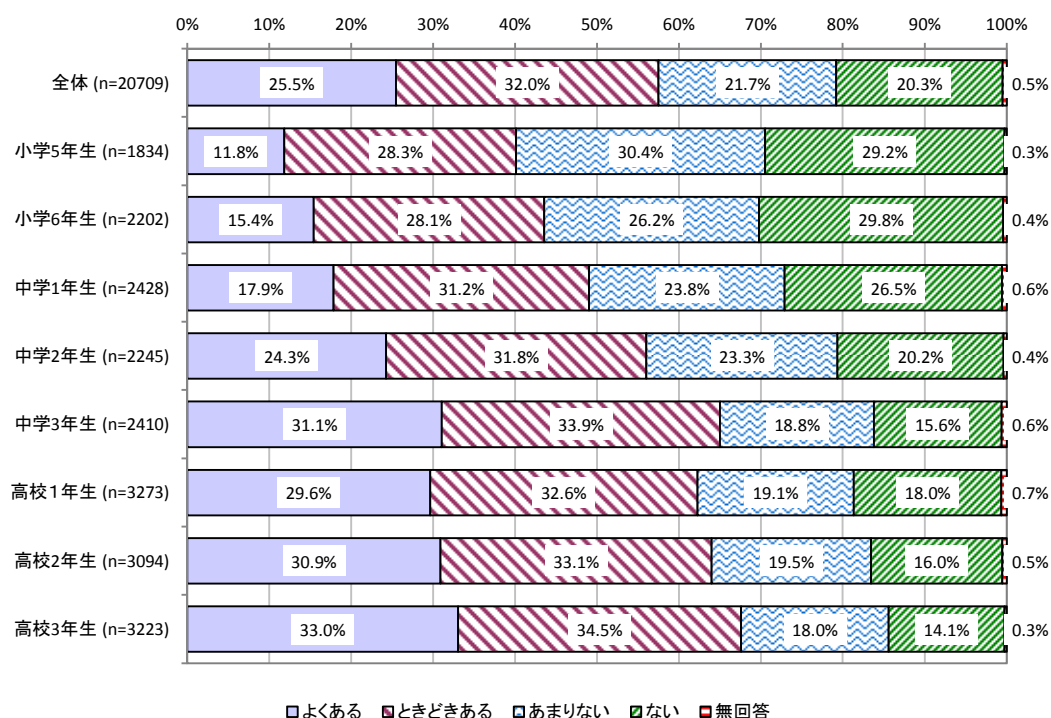
	全体	同じ時刻に 起きています	だいたい同じ 時刻に起き ています	あまり同じ時 刻には起き ていない	同じ時刻に は起きていな い	無回答
全体	20709 (100.0%)	3724 (18.0%)	11460 (55.3%)	3963 (19.1%)	1529 (7.4%)	33 (0.2%)
小学5年生	1834 (100.0%)	480 (26.2%)	939 (51.2%)	303 (16.5%)	107 (5.8%)	5 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	566 (25.7%)	1174 (53.3%)	333 (15.1%)	128 (5.8%)	1 (0.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	500 (20.6%)	1343 (55.3%)	431 (17.8%)	151 (6.2%)	3 (0.1%)
中学2年生	2245 (100.0%)	383 (17.1%)	1256 (55.9%)	443 (19.7%)	161 (7.2%)	2 (0.1%)
中学3年生	2410 (100.0%)	372 (15.4%)	1330 (55.2%)	484 (20.1%)	221 (9.2%)	3 (0.1%)
高校1年生	3273 (100.0%)	485 (14.8%)	1824 (55.7%)	686 (21.0%)	266 (8.1%)	12 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	468 (15.1%)	1765 (57.0%)	605 (19.6%)	251 (8.1%)	5 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	470 (14.6%)	1829 (56.7%)	678 (21.0%)	244 (7.6%)	2 (0.1%)

Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻（ずれが前後2時間以内）に寝ていますか。



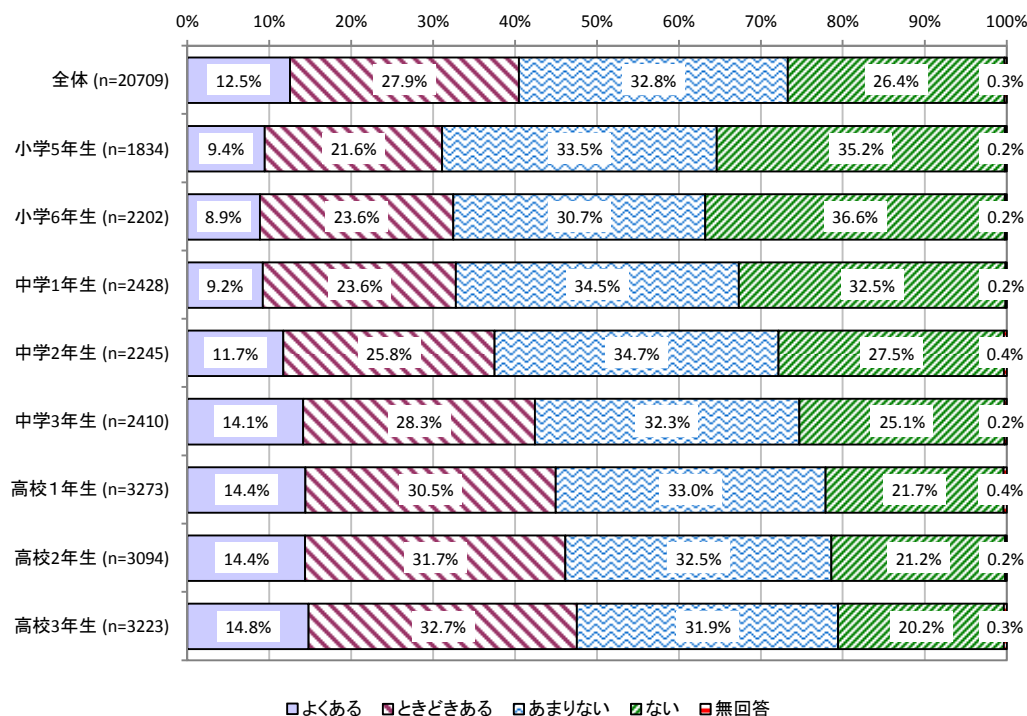
	全体	同じ時刻に寝ている	だいたい同じ時刻に寝ている	あまり同じ時刻には寝ていない	同じ時刻には寝ていない	無回答
全体	20709	3941	12205	3295	1226	42
	(100.0%)	(19.0%)	(58.9%)	(15.9%)	(5.9%)	(0.2%)
小学5年生	1834	496	980	262	96	0
	(100.0%)	(27.0%)	(53.4%)	(14.3%)	(5.2%)	(0.0%)
小学6年生	2202	572	1199	319	107	5
	(100.0%)	(26.0%)	(54.5%)	(14.5%)	(4.9%)	(0.2%)
中学1年生	2428	534	1423	331	136	4
	(100.0%)	(22.0%)	(58.6%)	(13.6%)	(5.6%)	(0.2%)
中学2年生	2245	406	1363	353	119	4
	(100.0%)	(18.1%)	(60.7%)	(15.7%)	(5.3%)	(0.2%)
中学3年生	2410	418	1403	415	168	6
	(100.0%)	(17.3%)	(58.2%)	(17.2%)	(7.0%)	(0.2%)
高校1年生	3273	506	1975	567	215	10
	(100.0%)	(15.5%)	(60.3%)	(17.3%)	(6.6%)	(0.3%)
高校2年生	3094	493	1895	517	186	3
	(100.0%)	(15.9%)	(61.2%)	(16.7%)	(6.0%)	(0.1%)
高校3年生	3223	516	1967	531	199	10
	(100.0%)	(16.0%)	(61.0%)	(16.5%)	(6.2%)	(0.3%)

Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。



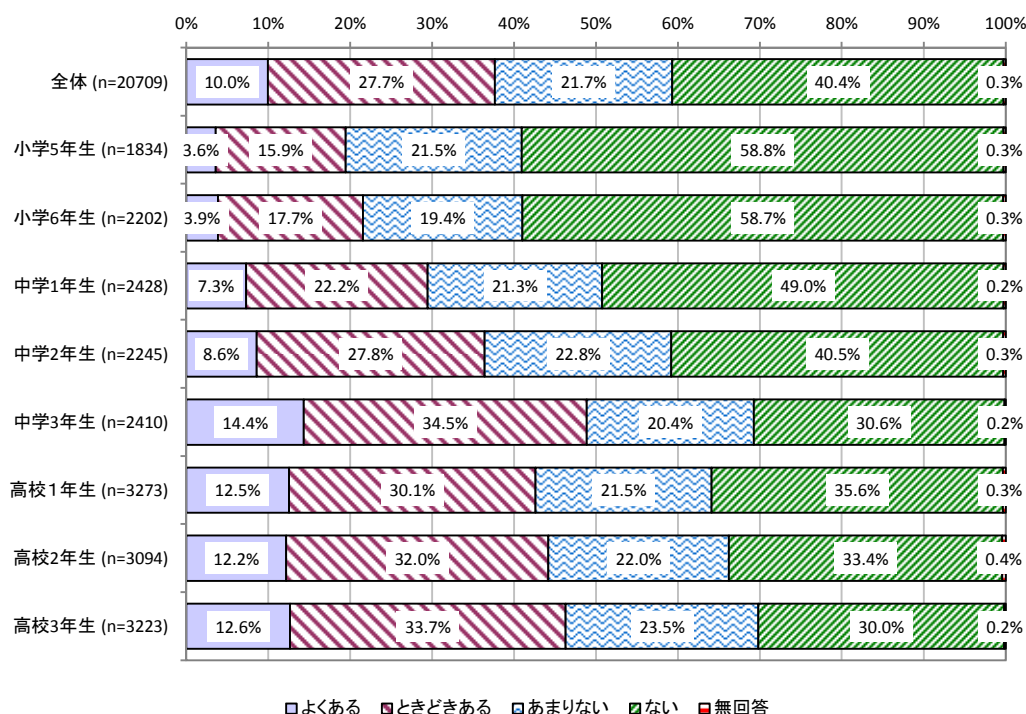
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	5276 (25.5%)	6631 (32.0%)	4498 (21.7%)	4204 (20.3%)	100 (0.5%)
小学5年生	1834 (100.0%)	217 (11.8%)	519 (28.3%)	557 (30.4%)	536 (29.2%)	5 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	340 (15.4%)	619 (28.1%)	577 (26.2%)	657 (29.8%)	9 (0.4%)
中学1年生	2428 (100.0%)	434 (17.9%)	757 (31.2%)	579 (23.8%)	644 (26.5%)	14 (0.6%)
中学2年生	2245 (100.0%)	545 (24.3%)	713 (31.8%)	524 (23.3%)	454 (20.2%)	9 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	749 (31.1%)	818 (33.9%)	453 (18.8%)	375 (15.6%)	15 (0.6%)
高校1年生	3273 (100.0%)	970 (29.6%)	1068 (32.6%)	625 (19.1%)	588 (18.0%)	22 (0.7%)
高校2年生	3094 (100.0%)	956 (30.9%)	1024 (33.1%)	602 (19.5%)	495 (16.0%)	17 (0.5%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1065 (33.0%)	1113 (34.5%)	581 (18.0%)	455 (14.1%)	9 (0.3%)

Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。



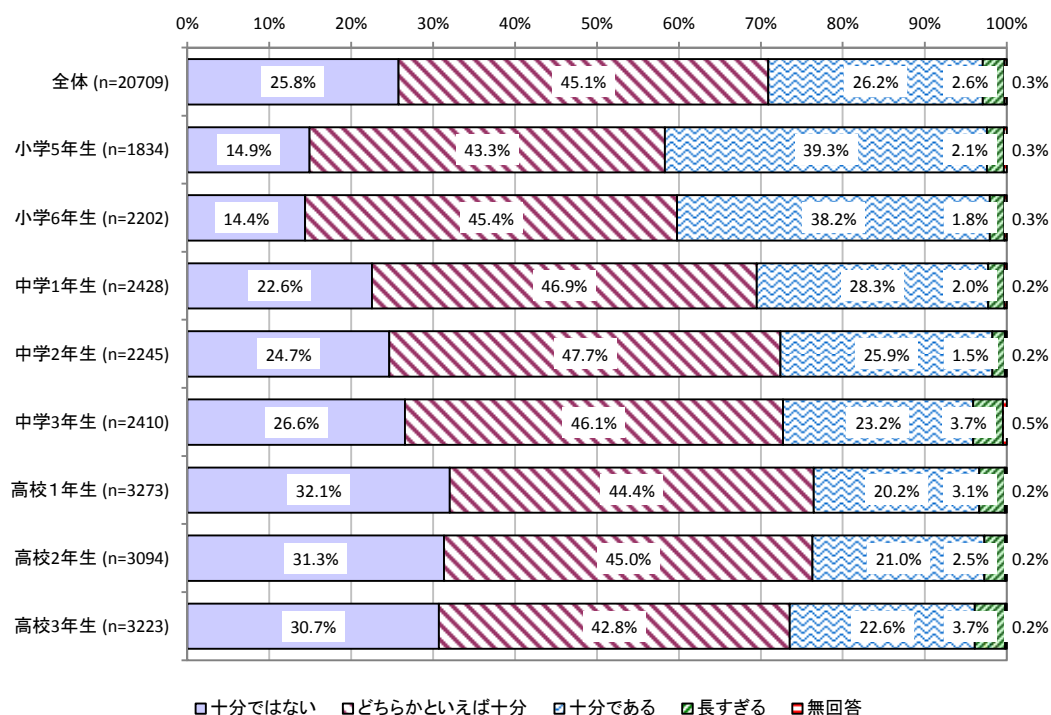
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2592 (12.5%)	5785 (27.9%)	6798 (32.8%)	5477 (26.4%)	57 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	173 (9.4%)	397 (21.6%)	615 (33.5%)	645 (35.2%)	4 (0.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	195 (8.9%)	520 (23.6%)	677 (30.7%)	805 (36.6%)	5 (0.2%)
中学1年生	2428 (100.0%)	224 (9.2%)	572 (23.6%)	838 (34.5%)	790 (32.5%)	4 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	263 (11.7%)	579 (25.8%)	778 (34.7%)	617 (27.5%)	8 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	341 (14.1%)	681 (28.3%)	778 (32.3%)	604 (25.1%)	6 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	472 (14.4%)	999 (30.5%)	1079 (33.0%)	710 (21.7%)	13 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	446 (14.4%)	982 (31.7%)	1005 (32.5%)	655 (21.2%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	478 (14.8%)	1055 (32.7%)	1028 (31.9%)	651 (20.2%)	11 (0.3%)

Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。



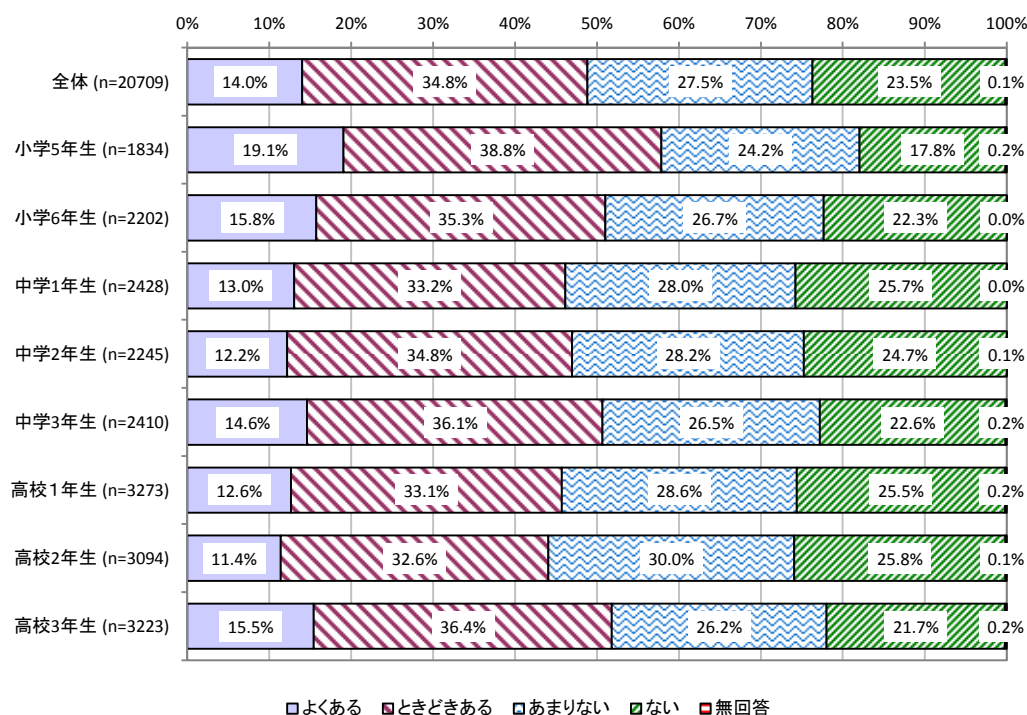
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2061 (10.0%)	5736 (27.7%)	4485 (21.7%)	8368 (40.4%)	59 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	66 (3.6%)	291 (15.9%)	394 (21.5%)	1078 (58.8%)	5 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	85 (3.9%)	390 (17.7%)	428 (19.4%)	1292 (58.7%)	7 (0.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	177 (7.3%)	538 (22.2%)	518 (21.3%)	1189 (49.0%)	6 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	193 (8.6%)	624 (27.8%)	512 (22.8%)	909 (40.5%)	7 (0.3%)
中学3年生	2410 (100.0%)	346 (14.4%)	832 (34.5%)	491 (20.4%)	737 (30.6%)	4 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	410 (12.5%)	985 (30.1%)	703 (21.5%)	1164 (35.6%)	11 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	377 (12.2%)	990 (32.0%)	682 (22.0%)	1032 (33.4%)	13 (0.4%)
高校3年生	3223 (100.0%)	407 (12.6%)	1086 (33.7%)	757 (23.5%)	967 (30.0%)	6 (0.2%)

Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。



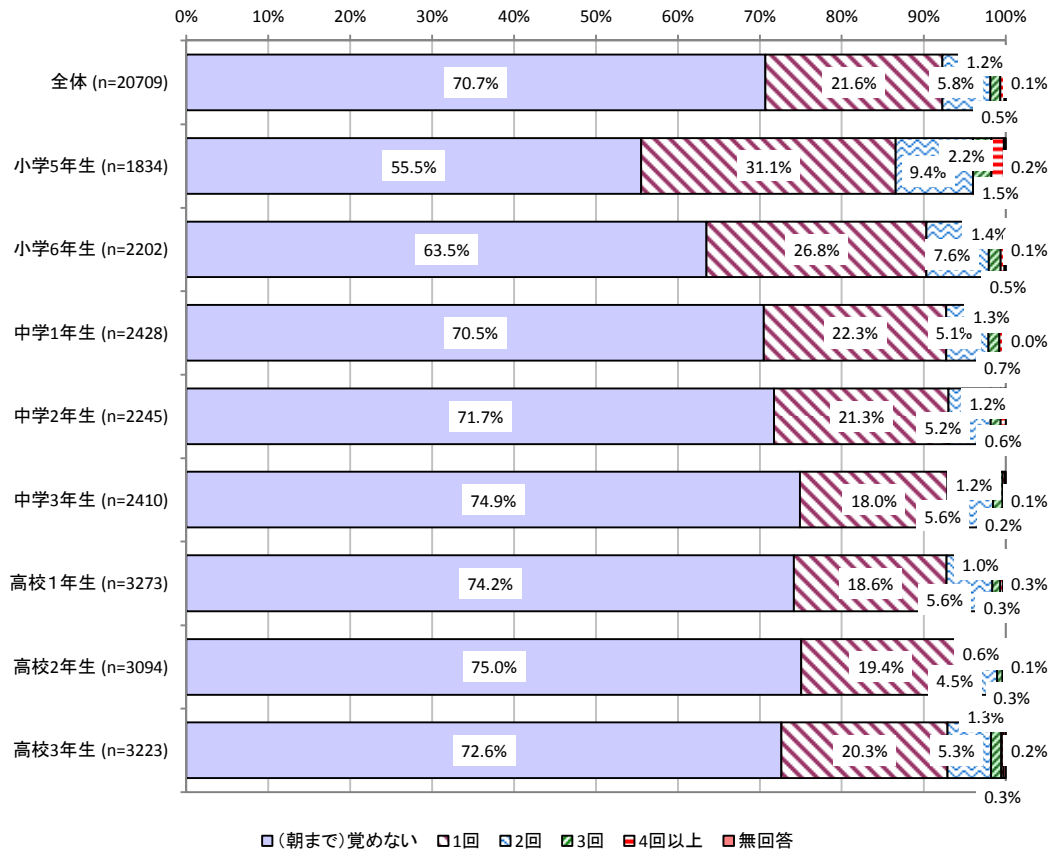
	全体	十分ではない	どちらかとい えば十分	十分である	長すぎる	無回答
全体	20709 (100.0%)	5341 (25.8%)	9341 (45.1%)	5425 (26.2%)	548 (2.6%)	54 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	274 (14.9%)	795 (43.3%)	721 (39.3%)	38 (2.1%)	6 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	317 (14.4%)	999 (45.4%)	841 (38.2%)	39 (1.8%)	6 (0.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	548 (22.6%)	1139 (46.9%)	686 (28.3%)	49 (2.0%)	6 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	554 (24.7%)	1071 (47.7%)	581 (25.9%)	34 (1.5%)	5 (0.2%)
中学3年生	2410 (100.0%)	640 (26.6%)	1112 (46.1%)	559 (23.2%)	88 (3.7%)	11 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1049 (32.1%)	1454 (44.4%)	660 (20.2%)	102 (3.1%)	8 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	969 (31.3%)	1392 (45.0%)	649 (21.0%)	78 (2.5%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	990 (30.7%)	1379 (42.8%)	728 (22.6%)	120 (3.7%)	6 (0.2%)

Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。



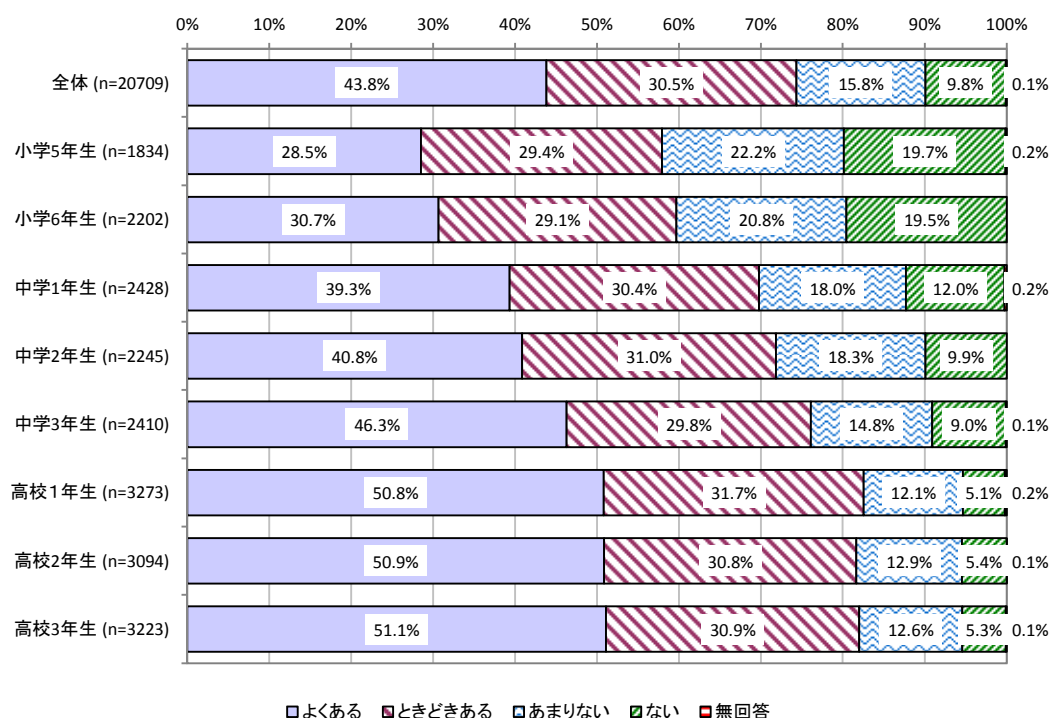
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2904 (14.0%)	7209 (34.8%)	5695 (27.5%)	4873 (23.5%)	28 (0.1%)
小学5年生	1834 (100.0%)	350 (19.1%)	711 (38.8%)	444 (24.2%)	326 (17.8%)	3 (0.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	347 (15.8%)	777 (35.3%)	587 (26.7%)	490 (22.3%)	1 (0.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	316 (13.0%)	805 (33.2%)	681 (28.0%)	625 (25.7%)	1 (0.0%)
中学2年生	2245 (100.0%)	273 (12.2%)	782 (34.8%)	634 (28.2%)	554 (24.7%)	2 (0.1%)
中学3年生	2410 (100.0%)	353 (14.6%)	869 (36.1%)	639 (26.5%)	545 (22.6%)	4 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	414 (12.6%)	1083 (33.1%)	937 (28.6%)	833 (25.5%)	6 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	353 (11.4%)	1010 (32.6%)	928 (30.0%)	799 (25.8%)	4 (0.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	498 (15.5%)	1172 (36.4%)	845 (26.2%)	701 (21.7%)	7 (0.2%)

Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。



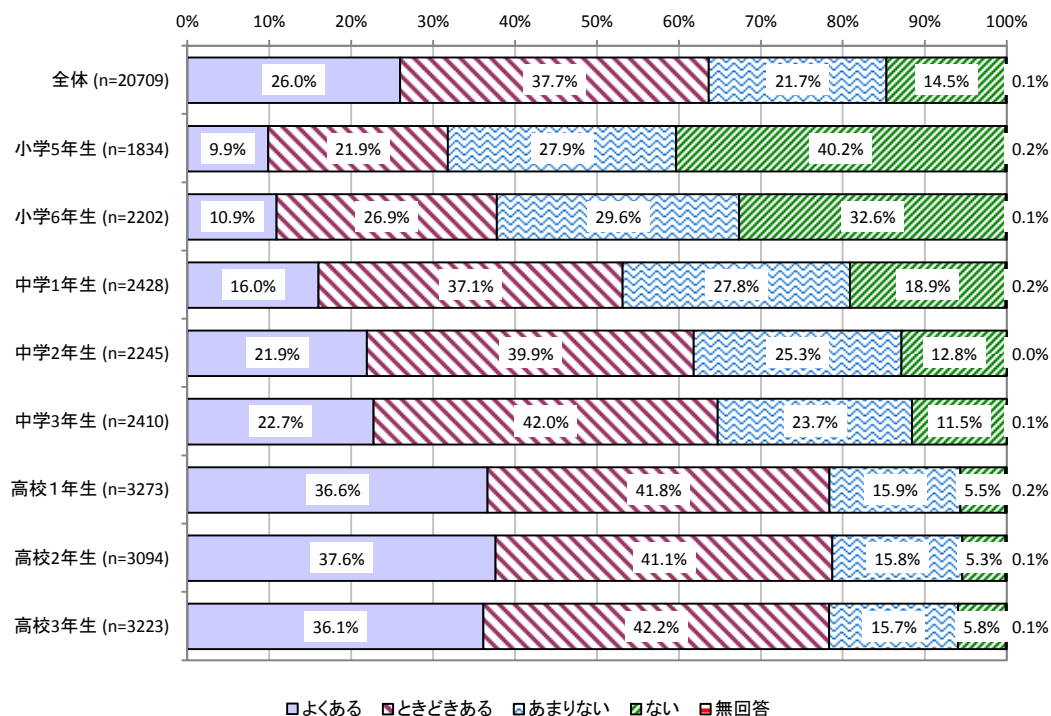
	全体	(朝まで)覚めない	1回	2回	3回	4回以上	無回答
全体	20709	14632	4478	1209	252	107	31
	(100.0%)	(70.7%)	(21.6%)	(5.8%)	(1.2%)	(0.5%)	(0.1%)
小学5年生	1834	1018	570	173	41	28	4
	(100.0%)	(55.5%)	(31.1%)	(9.4%)	(2.2%)	(1.5%)	(0.2%)
小学6年生	2202	1398	591	168	31	11	3
	(100.0%)	(63.5%)	(26.8%)	(7.6%)	(1.4%)	(0.5%)	(0.1%)
中学1年生	2428	1711	541	125	32	18	1
	(100.0%)	(70.5%)	(22.3%)	(5.1%)	(1.3%)	(0.7%)	(0.0%)
中学2年生	2245	1610	478	116	27	14	0
	(100.0%)	(71.7%)	(21.3%)	(5.2%)	(1.2%)	(0.6%)	(0.0%)
中学3年生	2410	1805	434	134	28	6	3
	(100.0%)	(74.9%)	(18.0%)	(5.6%)	(1.2%)	(0.2%)	(0.1%)
高校1年生	3273	2427	610	183	32	11	10
	(100.0%)	(74.2%)	(18.6%)	(5.6%)	(1.0%)	(0.3%)	(0.3%)
高校2年生	3094	2322	601	139	20	10	2
	(100.0%)	(75.0%)	(19.4%)	(4.5%)	(0.6%)	(0.3%)	(0.1%)
高校3年生	3223	2341	653	171	41	9	8
	(100.0%)	(72.6%)	(20.3%)	(5.3%)	(1.3%)	(0.3%)	(0.2%)

Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。



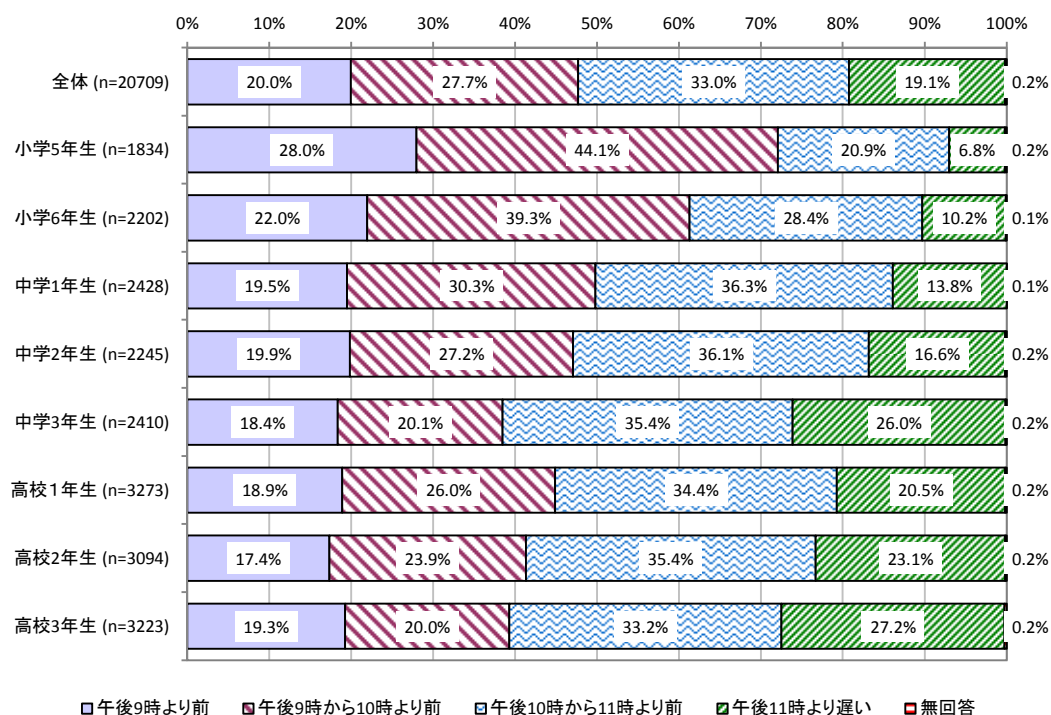
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	9071 (43.8%)	6322 (30.5%)	3264 (15.8%)	2027 (9.8%)	25 (0.1%)
小学5年生	1834 (100.0%)	523 (28.5%)	540 (29.4%)	407 (22.2%)	361 (19.7%)	3 (0.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	675 (30.7%)	640 (29.1%)	457 (20.8%)	430 (19.5%)	0 (0.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	955 (39.3%)	739 (30.4%)	436 (18.0%)	292 (12.0%)	6 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	917 (40.8%)	696 (31.0%)	410 (18.3%)	222 (9.9%)	0 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	1116 (46.3%)	719 (29.8%)	356 (14.8%)	216 (9.0%)	3 (0.1%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1664 (50.8%)	1039 (31.7%)	395 (12.1%)	167 (5.1%)	8 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	1574 (50.9%)	953 (30.8%)	398 (12.9%)	167 (5.4%)	2 (0.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1647 (51.1%)	996 (30.9%)	405 (12.6%)	172 (5.3%)	3 (0.1%)

Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。



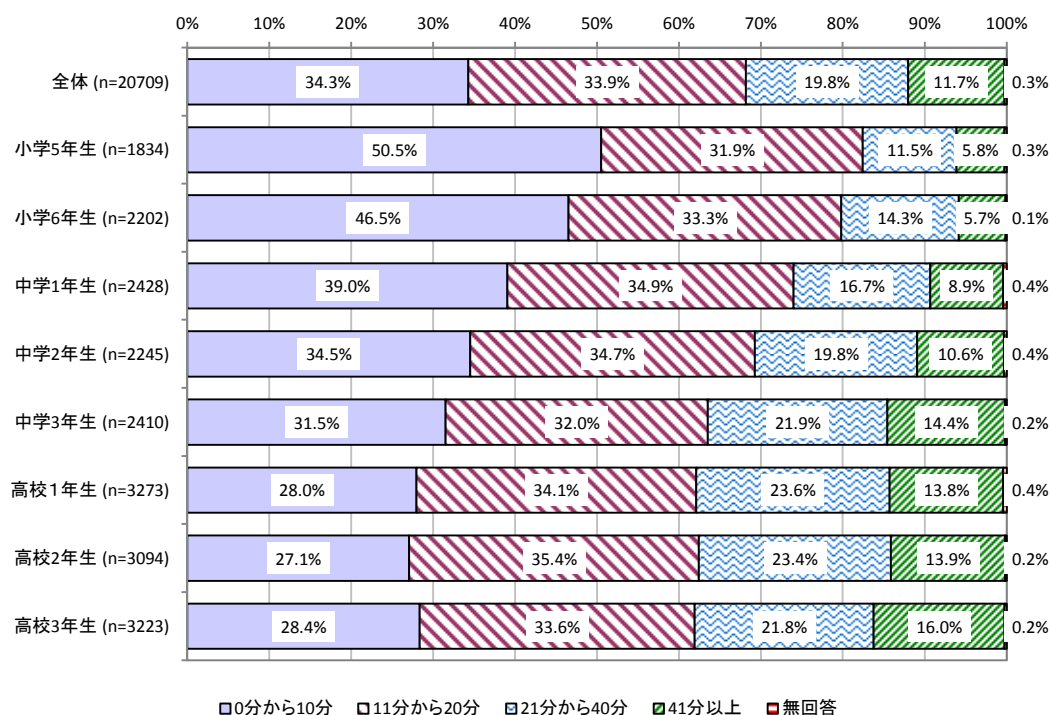
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	5378 (26.0%)	7802 (37.7%)	4496 (21.7%)	3007 (14.5%)	26 (0.1%)
小学5年生	1834 (100.0%)	181 (9.9%)	402 (21.9%)	511 (27.9%)	737 (40.2%)	3 (0.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	240 (10.9%)	592 (26.9%)	651 (29.6%)	717 (32.6%)	2 (0.1%)
中学1年生	2428 (100.0%)	389 (16.0%)	901 (37.1%)	674 (27.8%)	460 (18.9%)	4 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	492 (21.9%)	896 (39.9%)	569 (25.3%)	287 (12.8%)	1 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	548 (22.7%)	1012 (42.0%)	572 (23.7%)	276 (11.5%)	2 (0.1%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1199 (36.6%)	1367 (41.8%)	522 (15.9%)	179 (5.5%)	6 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	1164 (37.6%)	1272 (41.1%)	490 (15.8%)	164 (5.3%)	4 (0.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1165 (36.1%)	1360 (42.2%)	507 (15.7%)	187 (5.8%)	4 (0.1%)

Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。



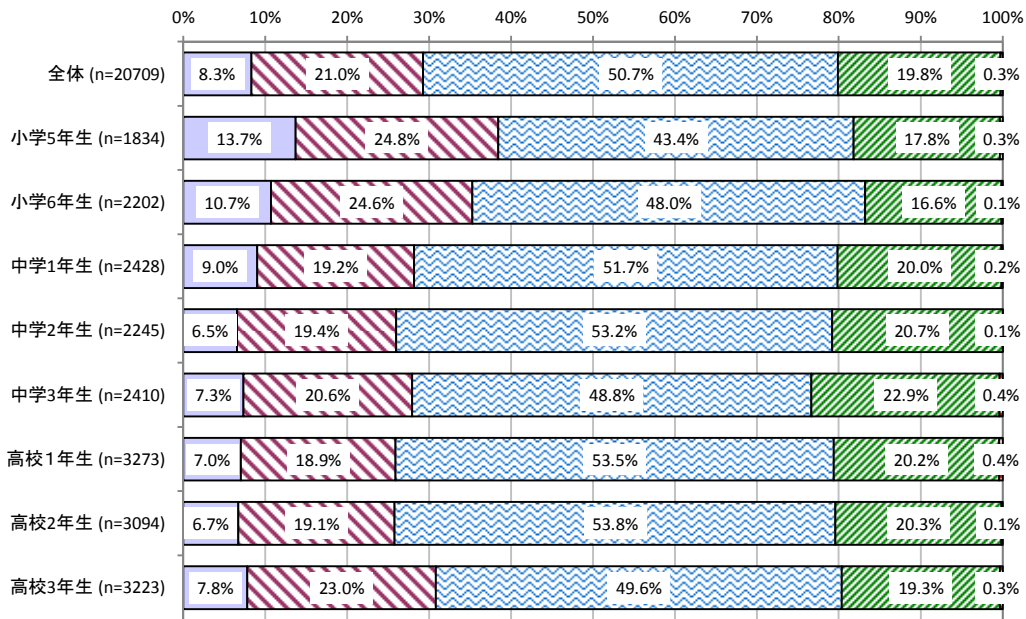
	全体	午後9時より前	午後9時から10時より前	午後10時から11時より前	午後11時より遅い	無回答
全体	20709 (100.0%)	4137 (20.0%)	5743 (27.7%)	6844 (33.0%)	3949 (19.1%)	36 (0.2%)
小学5年生	1834 (100.0%)	513 (28.0%)	809 (44.1%)	383 (20.9%)	125 (6.8%)	4 (0.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	484 (22.0%)	866 (39.3%)	625 (28.4%)	225 (10.2%)	2 (0.1%)
中学1年生	2428 (100.0%)	474 (19.5%)	736 (30.3%)	881 (36.3%)	335 (13.8%)	2 (0.1%)
中学2年生	2245 (100.0%)	446 (19.9%)	611 (27.2%)	811 (36.1%)	373 (16.6%)	4 (0.2%)
中学3年生	2410 (100.0%)	443 (18.4%)	484 (20.1%)	853 (35.4%)	626 (26.0%)	4 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	619 (18.9%)	850 (26.0%)	1126 (34.4%)	672 (20.5%)	6 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	537 (17.4%)	741 (23.9%)	1095 (35.4%)	715 (23.1%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	621 (19.3%)	646 (20.0%)	1070 (33.2%)	878 (27.2%)	8 (0.2%)

Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。



	全体	0分から10分	11分から20分	21分から40分	41分以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	7103 (34.3%)	7010 (33.9%)	4106 (19.8%)	2431 (11.7%)	59 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	927 (50.5%)	585 (31.9%)	210 (11.5%)	107 (5.8%)	5 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	1025 (46.5%)	733 (33.3%)	315 (14.3%)	126 (5.7%)	3 (0.1%)
中学1年生	2428 (100.0%)	948 (39.0%)	848 (34.9%)	406 (16.7%)	216 (8.9%)	10 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	775 (34.5%)	780 (34.7%)	445 (19.8%)	237 (10.6%)	8 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	760 (31.5%)	771 (32.0%)	528 (21.9%)	346 (14.4%)	5 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	916 (28.0%)	1117 (34.1%)	773 (23.6%)	453 (13.8%)	14 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	838 (27.1%)	1094 (35.4%)	725 (23.4%)	431 (13.9%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	914 (28.4%)	1082 (33.6%)	704 (21.8%)	515 (16.0%)	8 (0.2%)

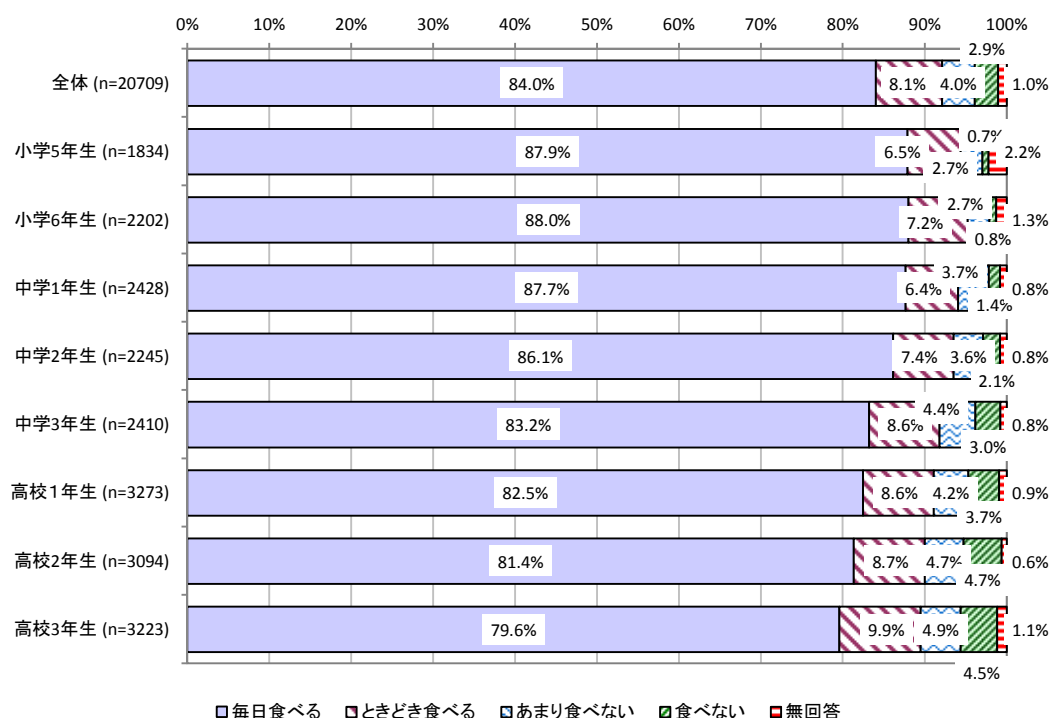
Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。



□午前中調子がよく、夕方だるい □ある程度活動的なのは午前中 □ある程度活動的なのは夕方
 ■午前中だるく、夕方調子がよい ■無回答

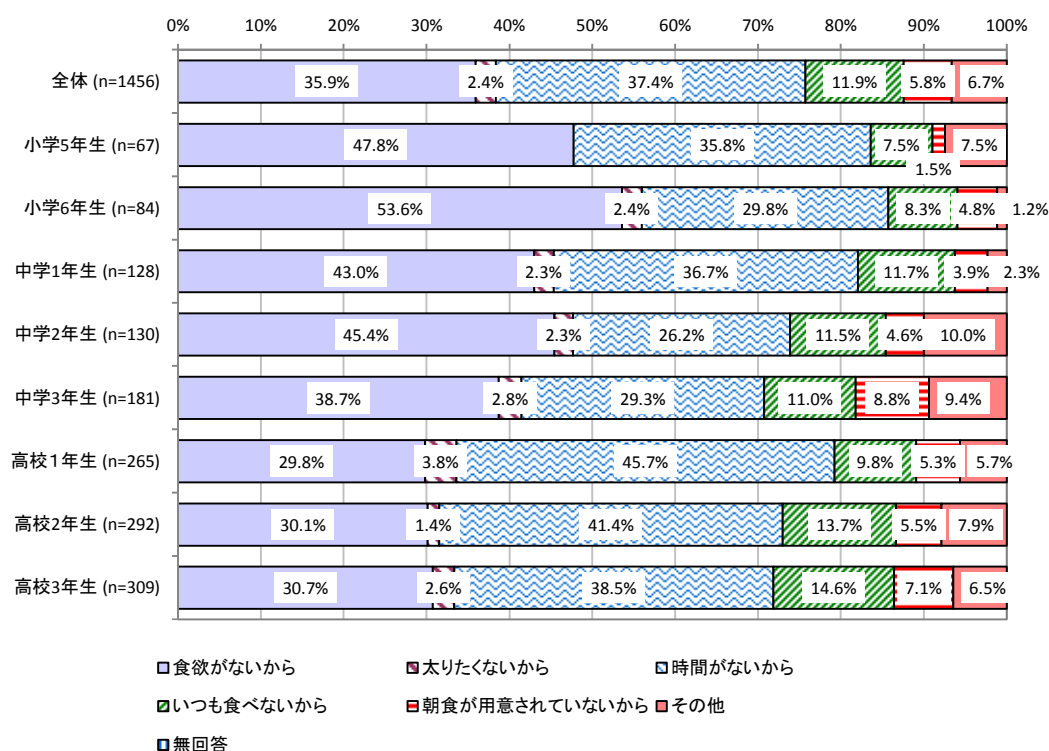
	全体	午前中調子がよく、夕方だるい	ある程度活動的なのは午前中	ある程度活動的なのは夕方	午前中だるく、夕方調子がよい	無回答
全体	20709	1719	4342	10491	4104	53
	(100.0%)	(8.3%)	(21.0%)	(50.7%)	(19.8%)	(0.3%)
小学5年生	1834	251	454	796	327	6
	(100.0%)	(13.7%)	(24.8%)	(43.4%)	(17.8%)	(0.3%)
小学6年生	2202	235	542	1056	366	3
	(100.0%)	(10.7%)	(24.6%)	(48.0%)	(16.6%)	(0.1%)
中学1年生	2428	219	465	1255	485	4
	(100.0%)	(9.0%)	(19.2%)	(51.7%)	(20.0%)	(0.2%)
中学2年生	2245	147	436	1195	465	2
	(100.0%)	(6.5%)	(19.4%)	(53.2%)	(20.7%)	(0.1%)
中学3年生	2410	177	496	1175	553	9
	(100.0%)	(7.3%)	(20.6%)	(48.8%)	(22.9%)	(0.4%)
高校1年生	3273	230	618	1751	660	14
	(100.0%)	(7.0%)	(18.9%)	(53.5%)	(20.2%)	(0.4%)
高校2年生	3094	208	590	1665	627	4
	(100.0%)	(6.7%)	(19.1%)	(53.8%)	(20.3%)	(0.1%)
高校3年生	3223	252	741	1598	621	11
	(100.0%)	(7.8%)	(23.0%)	(49.6%)	(19.3%)	(0.3%)

Q19 あなたは、朝食を食べますか。



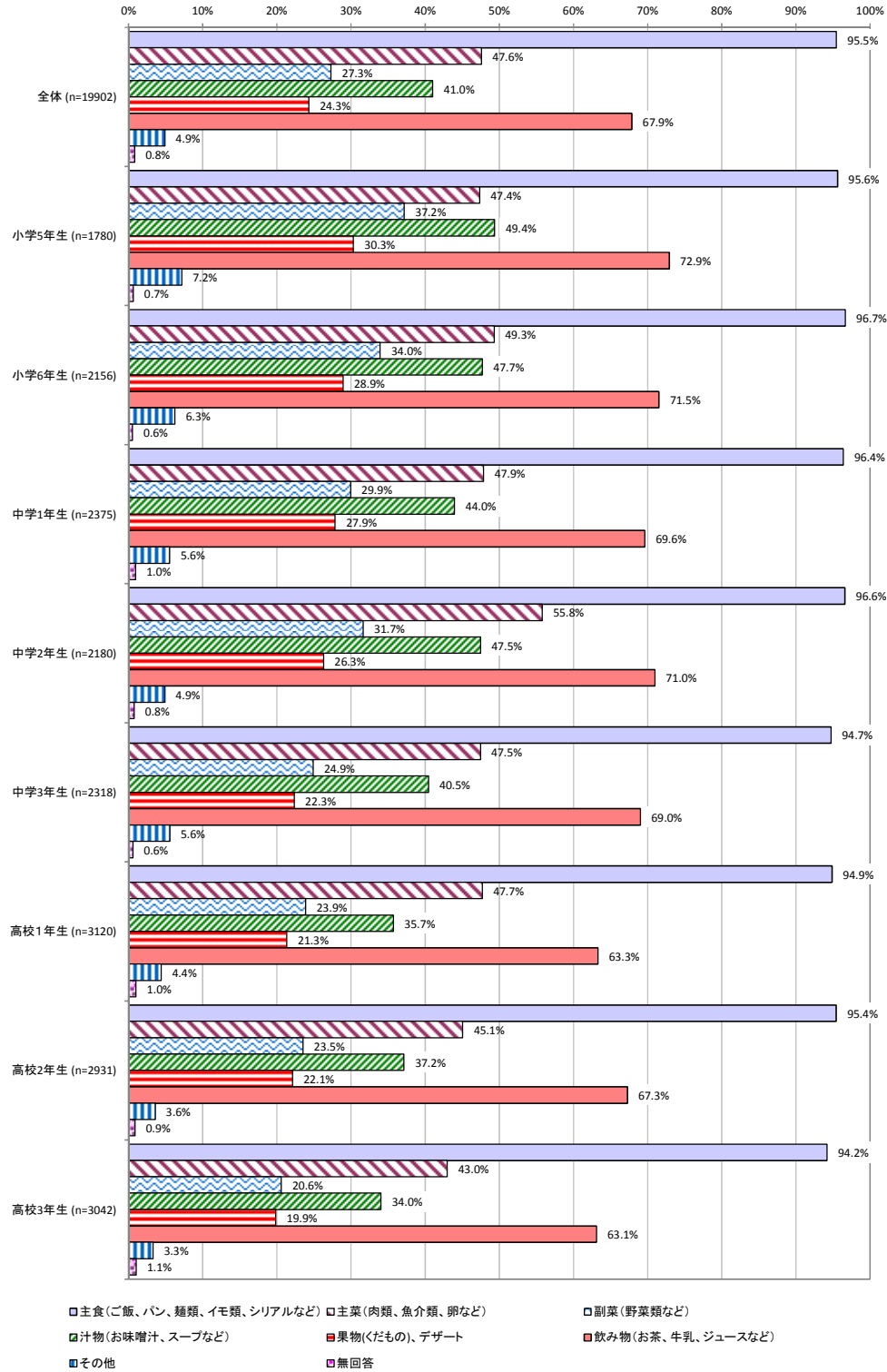
	全体	毎日食べる	ときどき食べる	あまり食べない	食べない	無回答
全体	20709 (100.0%)	17402 (84.0%)	1675 (8.1%)	825 (4.0%)	594 (2.9%)	213 (1.0%)
小学5年生	1834 (100.0%)	1612 (87.9%)	119 (6.5%)	49 (2.7%)	13 (0.7%)	41 (2.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	1938 (88.0%)	159 (7.2%)	59 (2.7%)	18 (0.8%)	28 (1.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	2129 (87.7%)	155 (6.4%)	91 (3.7%)	33 (1.4%)	20 (0.8%)
中学2年生	2245 (100.0%)	1934 (86.1%)	166 (7.4%)	80 (3.6%)	47 (2.1%)	18 (0.8%)
中学3年生	2410 (100.0%)	2006 (83.2%)	207 (8.6%)	105 (4.4%)	73 (3.0%)	19 (0.8%)
高校1年生	3273 (100.0%)	2700 (82.5%)	282 (8.6%)	138 (4.2%)	122 (3.7%)	31 (0.9%)
高校2年生	3094 (100.0%)	2517 (81.4%)	268 (8.7%)	146 (4.7%)	144 (4.7%)	19 (0.6%)
高校3年生	3223 (100.0%)	2566 (79.6%)	319 (9.9%)	157 (4.9%)	144 (4.5%)	37 (1.1%)

Q19_1 朝食を食べない理由はなんですか。



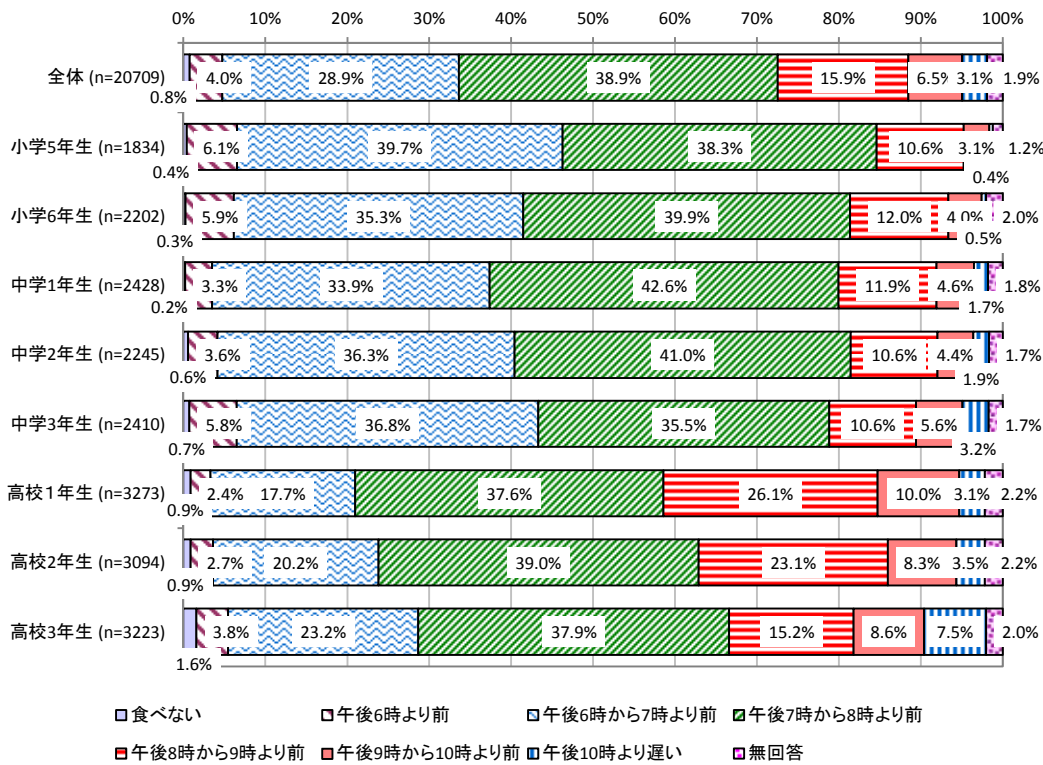
	全体	食欲がないから	太りたくないから	時間がないから	いつも食べないから	朝食が用意されていないから	その他	無回答
全体	1456	523	35	544	173	84	97	0
	(100.0%)	(35.9%)	(2.4%)	(37.4%)	(11.9%)	(5.8%)	(6.7%)	(0.0%)
小学5年生	67	32	0	24	5	1	5	0
	(100.0%)	(47.8%)	(0.0%)	(35.8%)	(7.5%)	(1.5%)	(7.5%)	(0.0%)
小学6年生	84	45	2	25	7	4	1	0
	(100.0%)	(53.6%)	(2.4%)	(29.8%)	(8.3%)	(4.8%)	(1.2%)	(0.0%)
中学1年生	128	55	3	47	15	5	3	0
	(100.0%)	(43.0%)	(2.3%)	(36.7%)	(11.7%)	(3.9%)	(2.3%)	(0.0%)
中学2年生	130	59	3	34	15	6	13	0
	(100.0%)	(45.4%)	(2.3%)	(26.2%)	(11.5%)	(4.6%)	(10.0%)	(0.0%)
中学3年生	181	70	5	53	20	16	17	0
	(100.0%)	(38.7%)	(2.8%)	(29.3%)	(11.0%)	(8.8%)	(9.4%)	(0.0%)
高校1年生	265	79	10	121	26	14	15	0
	(100.0%)	(29.8%)	(3.8%)	(45.7%)	(9.8%)	(5.3%)	(5.7%)	(0.0%)
高校2年生	292	88	4	121	40	16	23	0
	(100.0%)	(30.1%)	(1.4%)	(41.4%)	(13.7%)	(5.5%)	(7.9%)	(0.0%)
高校3年生	309	95	8	119	45	22	20	0
	(100.0%)	(30.7%)	(2.6%)	(38.5%)	(14.6%)	(7.1%)	(6.5%)	(0.0%)

Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)



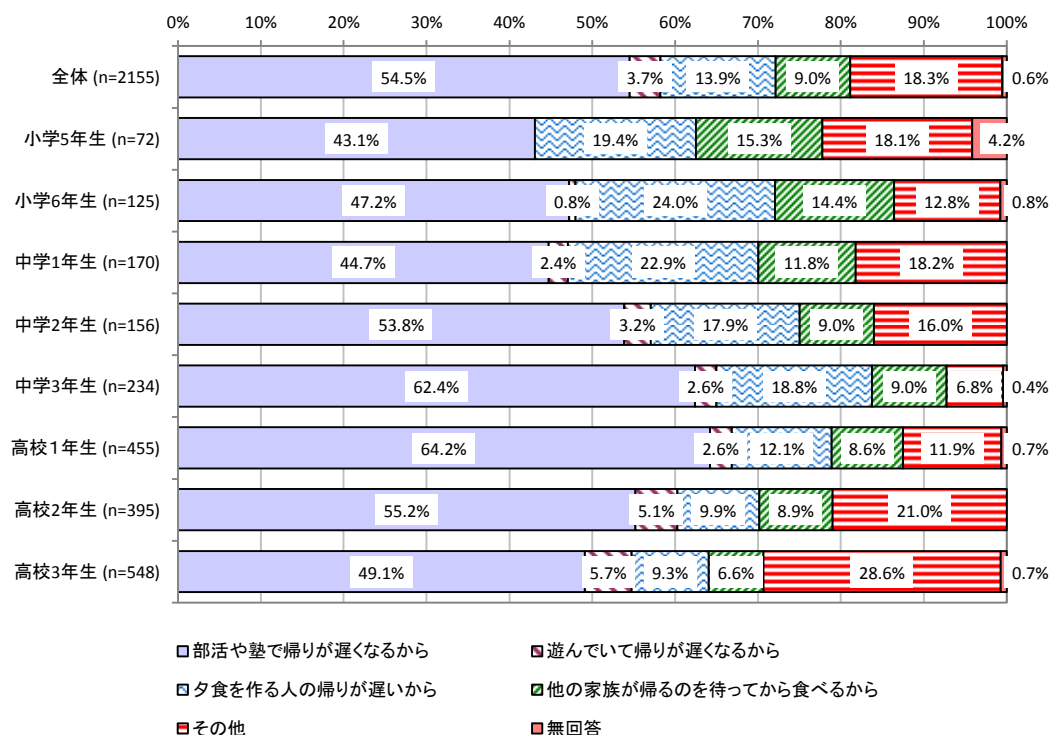
	全体	主食(ご飯、パン、麺類、イモ類、シリアルなど)	主菜(肉類、魚介類、卵など)	副菜(野菜類など)	汁物(お味噌汁、スープなど)	果物(くだもの)、デザート	飲み物(お茶、牛乳、ジュースなど)	その他	無回答
全体	19902 (3.09)	18999 (95.5%)	9475 (47.6%)	5434 (27.3%)	8164 (41.0%)	4836 (24.3%)	13508 (67.9%)	976 (4.9%)	168 (0.8%)
小学5年生	1780 (3.41)	1702 (95.6%)	843 (47.4%)	662 (37.2%)	879 (49.4%)	540 (30.3%)	1298 (72.9%)	128 (7.2%)	12 (0.7%)
小学6年生	2156 (3.35)	2084 (96.7%)	1063 (49.3%)	732 (34.0%)	1029 (47.7%)	624 (28.9%)	1542 (71.5%)	135 (6.3%)	12 (0.6%)
中学1年生	2375 (3.22)	2289 (96.4%)	1137 (47.9%)	711 (29.9%)	1044 (44.0%)	662 (27.9%)	1653 (69.6%)	132 (5.6%)	23 (1.0%)
中学2年生	2180 (3.35)	2106 (96.6%)	1216 (55.8%)	690 (31.7%)	1035 (47.5%)	574 (26.3%)	1548 (71.0%)	107 (4.9%)	17 (0.8%)
中学3年生	2318 (3.05)	2196 (94.7%)	1100 (47.5%)	577 (24.9%)	938 (40.5%)	518 (22.3%)	1600 (69.0%)	129 (5.6%)	14 (0.6%)
高校1年生	3120 (2.92)	2960 (94.9%)	1488 (47.7%)	745 (23.9%)	1115 (35.7%)	666 (21.3%)	1975 (63.3%)	138 (4.4%)	32 (1.0%)
高校2年生	2931 (2.95)	2797 (95.4%)	1321 (45.1%)	690 (23.5%)	1089 (37.2%)	648 (22.1%)	1972 (67.3%)	106 (3.6%)	26 (0.9%)
高校3年生	3042 (2.79)	2865 (94.2%)	1307 (43.0%)	627 (20.6%)	1035 (34.0%)	604 (19.9%)	1920 (63.1%)	101 (3.3%)	32 (1.1%)

Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。



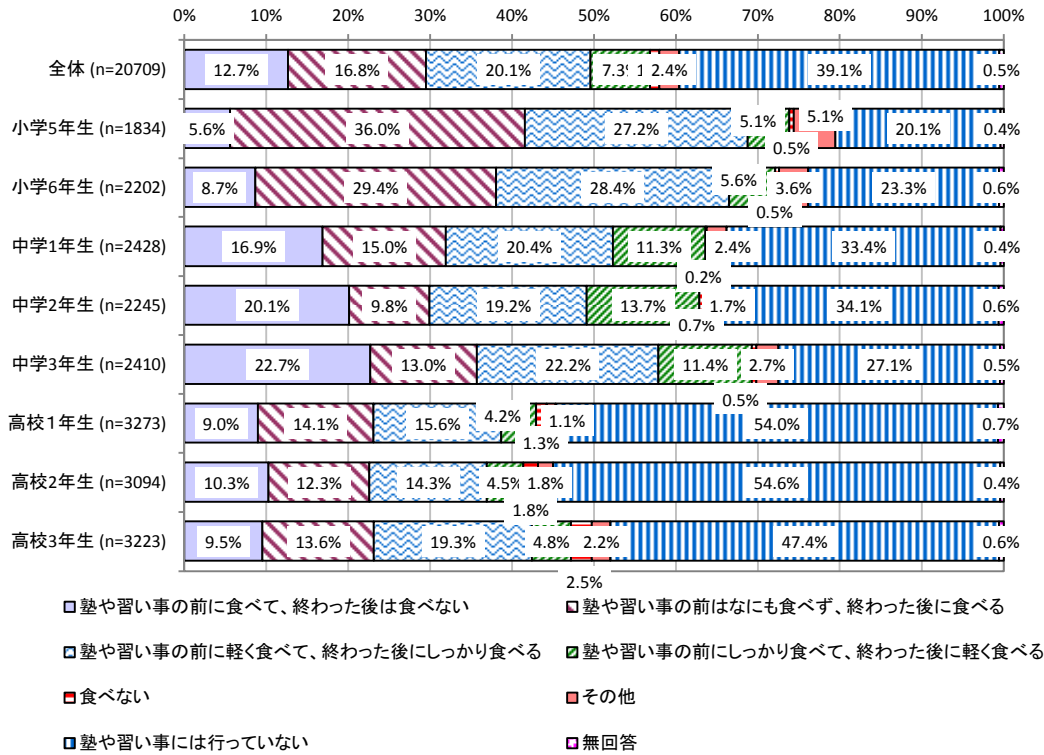
	全体	食べない	午後6時より前	午後6時から7時より前	午後7時から8時より前	午後8時から9時より前	午後9時から10時より前	午後10時より遅い	無回答
全体	20709	161 (0.8%)	827 (4.0%)	5983 (28.9%)	8054 (38.9%)	3302 (15.9%)	1352 (6.5%)	634 (3.1%)	396 (1.9%)
小学5年生	1834	8 (0.4%)	112 (6.1%)	729 (39.7%)	703 (38.3%)	195 (10.6%)	57 (3.1%)	8 (0.4%)	22 (1.2%)
小学6年生	2202	6 (0.3%)	130 (5.9%)	778 (35.3%)	878 (39.9%)	264 (12.0%)	89 (4.0%)	12 (0.5%)	45 (2.0%)
中学1年生	2428	6 (0.2%)	79 (3.3%)	823 (33.9%)	1034 (42.6%)	290 (11.9%)	111 (4.6%)	41 (1.7%)	44 (1.8%)
中学2年生	2245	13 (0.6%)	81 (3.6%)	814 (36.3%)	921 (41.0%)	237 (10.6%)	98 (4.4%)	43 (1.9%)	38 (1.7%)
中学3年生	2410	18 (0.7%)	139 (5.8%)	887 (36.8%)	856 (35.5%)	255 (10.6%)	136 (5.6%)	78 (3.2%)	41 (1.7%)
高校1年生	3273	30 (0.9%)	78 (2.4%)	578 (17.7%)	1232 (37.6%)	855 (26.1%)	326 (10.0%)	102 (3.1%)	72 (2.2%)
高校2年生	3094	28 (0.9%)	84 (2.7%)	625 (20.2%)	1208 (39.0%)	716 (23.1%)	258 (8.3%)	107 (3.5%)	68 (2.2%)
高校3年生	3223	52 (1.6%)	124 (3.8%)	749 (23.2%)	1222 (37.9%)	490 (15.2%)	277 (8.6%)	243 (7.5%)	66 (2.0%)

Q22_1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。



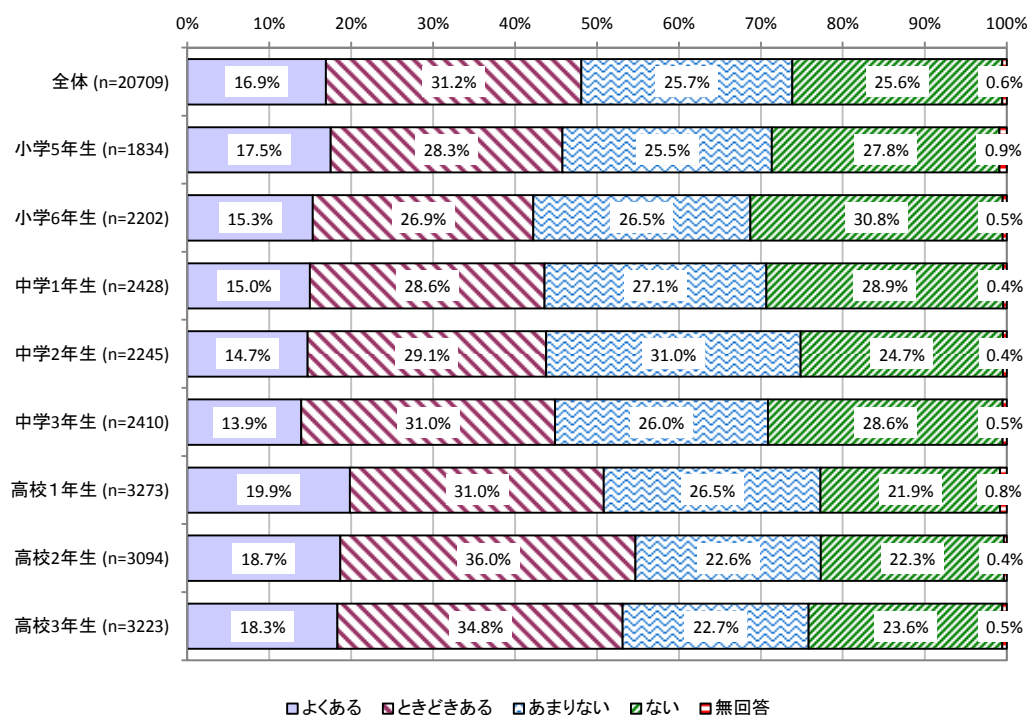
	全体	部活や塾で 帰りが遅くなる から	遊んでいて 帰りが遅くなる から	夕食を作る 人の帰りが 遅いから	他の家族が 帰るのを待つ てから食べる から	その他	無回答
全体	2155 (100.0%)	1175 (54.5%)	79 (3.7%)	300 (13.9%)	194 (9.0%)	395 (18.3%)	12 (0.6%)
小学5年生	72 (100.0%)	31 (43.1%)	0 (0.0%)	14 (19.4%)	11 (15.3%)	13 (18.1%)	3 (4.2%)
小学6年生	125 (100.0%)	59 (47.2%)	1 (0.8%)	30 (24.0%)	18 (14.4%)	16 (12.8%)	1 (0.8%)
中学1年生	170 (100.0%)	76 (44.7%)	4 (2.4%)	39 (22.9%)	20 (11.8%)	31 (18.2%)	0 (0.0%)
中学2年生	156 (100.0%)	84 (53.8%)	5 (3.2%)	28 (17.9%)	14 (9.0%)	25 (16.0%)	0 (0.0%)
中学3年生	234 (100.0%)	146 (62.4%)	6 (2.6%)	44 (18.8%)	21 (9.0%)	16 (6.8%)	1 (0.4%)
高校1年生	455 (100.0%)	292 (64.2%)	12 (2.6%)	55 (12.1%)	39 (8.6%)	54 (11.9%)	3 (0.7%)
高校2年生	395 (100.0%)	218 (55.2%)	20 (5.1%)	39 (9.9%)	35 (8.9%)	83 (21.0%)	0 (0.0%)
高校3年生	548 (100.0%)	269 (49.1%)	31 (5.7%)	51 (9.3%)	36 (6.6%)	157 (28.6%)	4 (0.7%)

Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。



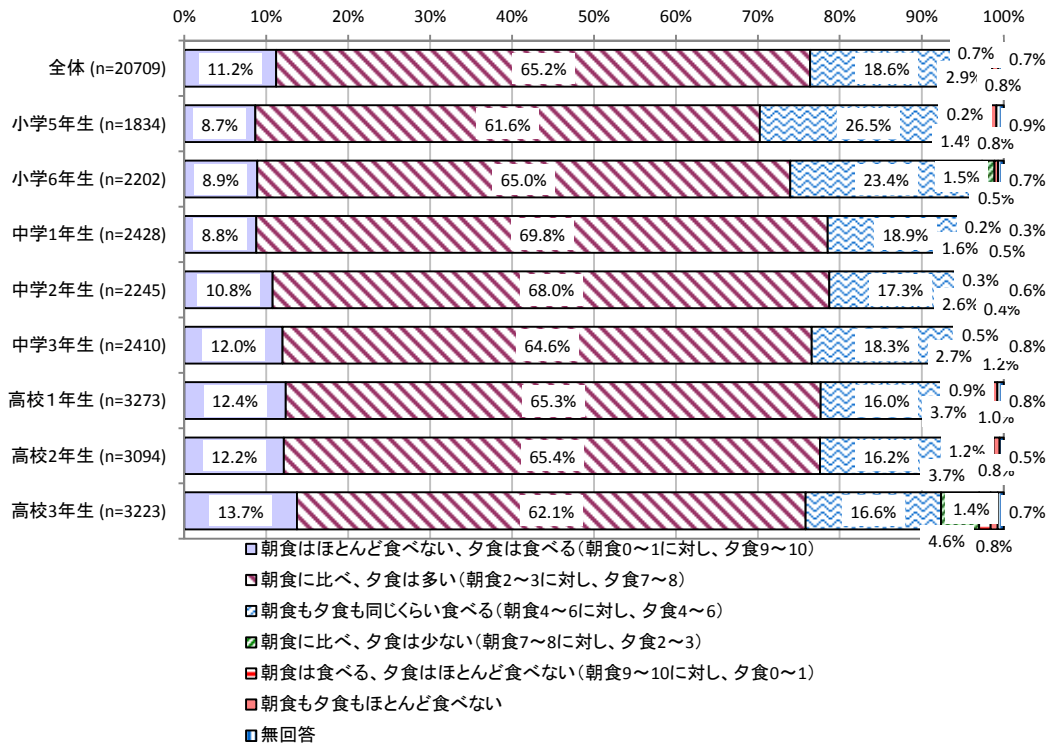
	全体	塾や習い事の前に食べて、終わった後は食べない	塾や習い事の前はなにも食べず、終わった後に食べる	塾や習い事の前に軽く食べて、終わった後にしっかり食べる	塾や習い事の前をしっかり食べて、終わった後に軽く食べる	食べない	その他	塾や習い事には行っていない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2621 (12.7%)	3487 (16.8%)	4160 (20.1%)	1505 (7.3%)	231 (1.1%)	502 (2.4%)	8094 (39.1%)	109 (0.5%)
小学5年生	1834 (100.0%)	102 (5.6%)	660 (36.0%)	499 (27.2%)	93 (5.1%)	10 (0.5%)	94 (5.1%)	369 (20.1%)	7 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	191 (8.7%)	647 (29.4%)	626 (28.4%)	124 (5.6%)	10 (0.5%)	79 (3.6%)	512 (23.3%)	13 (0.6%)
中学1年生	2428 (100.0%)	410 (16.9%)	365 (15.0%)	495 (20.4%)	274 (11.3%)	4 (0.2%)	59 (2.4%)	812 (33.4%)	9 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	452 (20.1%)	220 (9.8%)	431 (19.2%)	308 (13.7%)	15 (0.7%)	39 (1.7%)	766 (34.1%)	14 (0.6%)
中学3年生	2410 (100.0%)	547 (22.7%)	313 (13.0%)	535 (22.2%)	274 (11.4%)	13 (0.5%)	65 (2.7%)	652 (27.1%)	11 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	294 (9.0%)	462 (14.1%)	510 (15.6%)	139 (4.2%)	42 (1.3%)	37 (1.1%)	1766 (54.0%)	23 (0.7%)
高校2年生	3094 (100.0%)	318 (10.3%)	381 (12.3%)	443 (14.3%)	138 (4.5%)	55 (1.8%)	57 (1.8%)	1689 (54.6%)	13 (0.4%)
高校3年生	3223 (100.0%)	307 (9.5%)	439 (13.6%)	621 (19.3%)	155 (4.8%)	82 (2.5%)	72 (2.2%)	1528 (47.4%)	19 (0.6%)

Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。



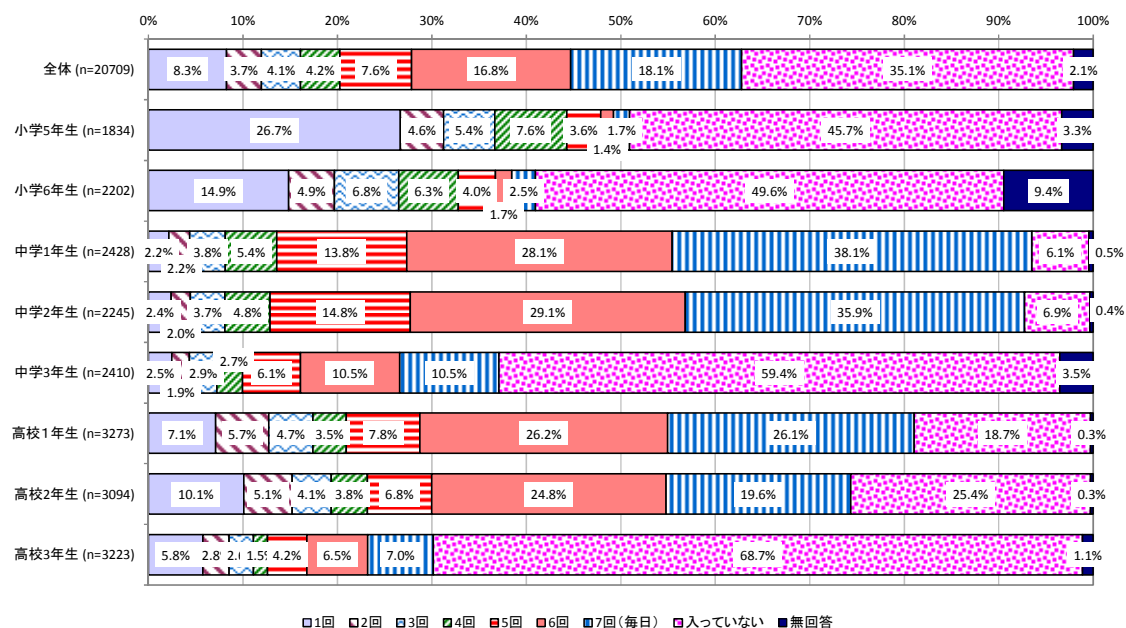
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	3507 (16.9%)	6455 (31.2%)	5330 (25.7%)	5303 (25.6%)	114 (0.6%)
小学5年生	1834 (100.0%)	321 (17.5%)	519 (28.3%)	468 (25.5%)	510 (27.8%)	16 (0.9%)
小学6年生	2202 (100.0%)	338 (15.3%)	592 (26.9%)	583 (26.5%)	678 (30.8%)	11 (0.5%)
中学1年生	2428 (100.0%)	364 (15.0%)	694 (28.6%)	658 (27.1%)	702 (28.9%)	10 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	330 (14.7%)	653 (29.1%)	697 (31.0%)	555 (24.7%)	10 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	335 (13.9%)	746 (31.0%)	627 (26.0%)	690 (28.6%)	12 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	650 (19.9%)	1014 (31.0%)	866 (26.5%)	716 (21.9%)	27 (0.8%)
高校2年生	3094 (100.0%)	578 (18.7%)	1115 (36.0%)	700 (22.6%)	690 (22.3%)	11 (0.4%)
高校3年生	3223 (100.0%)	591 (18.3%)	1122 (34.8%)	731 (22.7%)	762 (23.6%)	17 (0.5%)

Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。



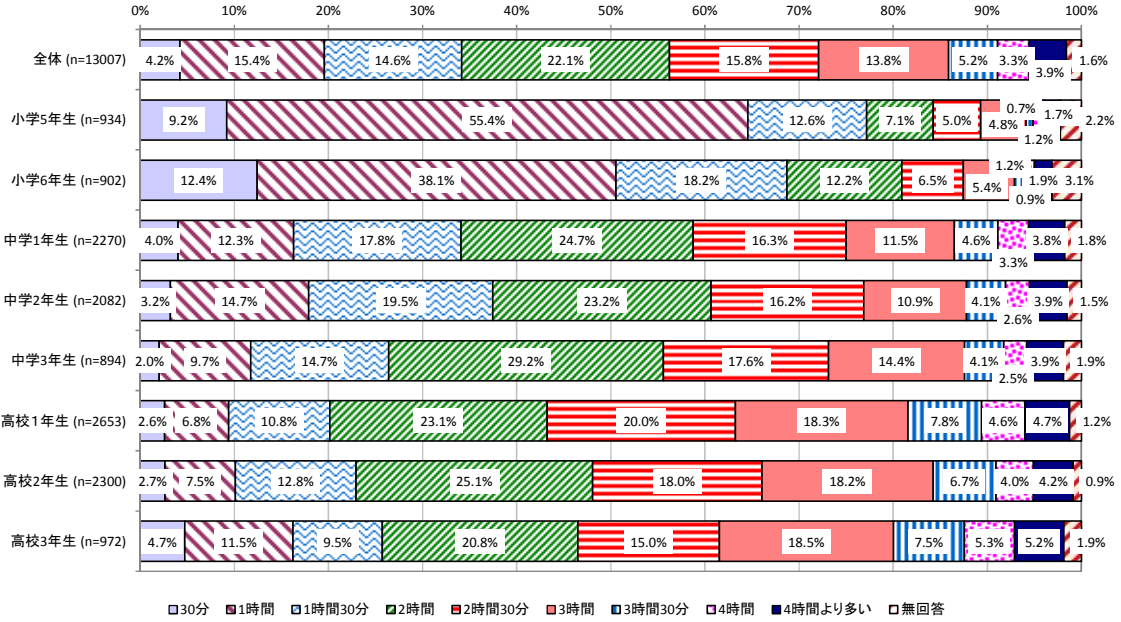
	全体	朝食はほとんど食べない、夕食は食べる (朝食0~1に対し、夕食9~10)	朝食に比べ、夕食は多い (朝食2~3に対し、夕食7~8)	朝食も夕食も同じくらい食べる (朝食4~6に対し、夕食4~6)	朝食に比べ、夕食は少ない (朝食7~8に対し、夕食2~3)	朝食は食べる、夕食はほとんど食べない (朝食9~10に対し、夕食0~1)	朝食も夕食もほとんど食べない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2323 (11.2%)	13501 (65.2%)	3848 (18.6%)	604 (2.9%)	140 (0.7%)	158 (0.8%)	135 (0.7%)
小学5年生	1834 (100.0%)	159 (8.7%)	1129 (61.6%)	486 (26.5%)	25 (1.4%)	4 (0.2%)	15 (0.8%)	16 (0.9%)
小学6年生	2202 (100.0%)	196 (8.9%)	1432 (65.0%)	516 (23.4%)	33 (1.5%)	0 (0.0%)	10 (0.5%)	15 (0.7%)
中学1年生	2428 (100.0%)	213 (8.8%)	1694 (69.8%)	459 (18.9%)	38 (1.6%)	4 (0.2%)	13 (0.5%)	7 (0.3%)
中学2年生	2245 (100.0%)	242 (10.8%)	1526 (68.0%)	388 (17.3%)	59 (2.6%)	7 (0.3%)	9 (0.4%)	14 (0.6%)
中学3年生	2410 (100.0%)	289 (12.0%)	1557 (64.6%)	440 (18.3%)	65 (2.7%)	12 (0.5%)	28 (1.2%)	19 (0.8%)
高校1年生	3273 (100.0%)	405 (12.4%)	2138 (65.3%)	524 (16.0%)	120 (3.7%)	29 (0.9%)	32 (1.0%)	25 (0.8%)
高校2年生	3094 (100.0%)	376 (12.2%)	2025 (65.4%)	501 (16.2%)	115 (3.7%)	38 (1.2%)	24 (0.8%)	15 (0.5%)
高校3年生	3223 (100.0%)	443 (13.7%)	2000 (62.1%)	534 (16.6%)	149 (4.6%)	46 (1.4%)	27 (0.8%)	24 (0.7%)

Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動には週に何日くらい参加していますか。



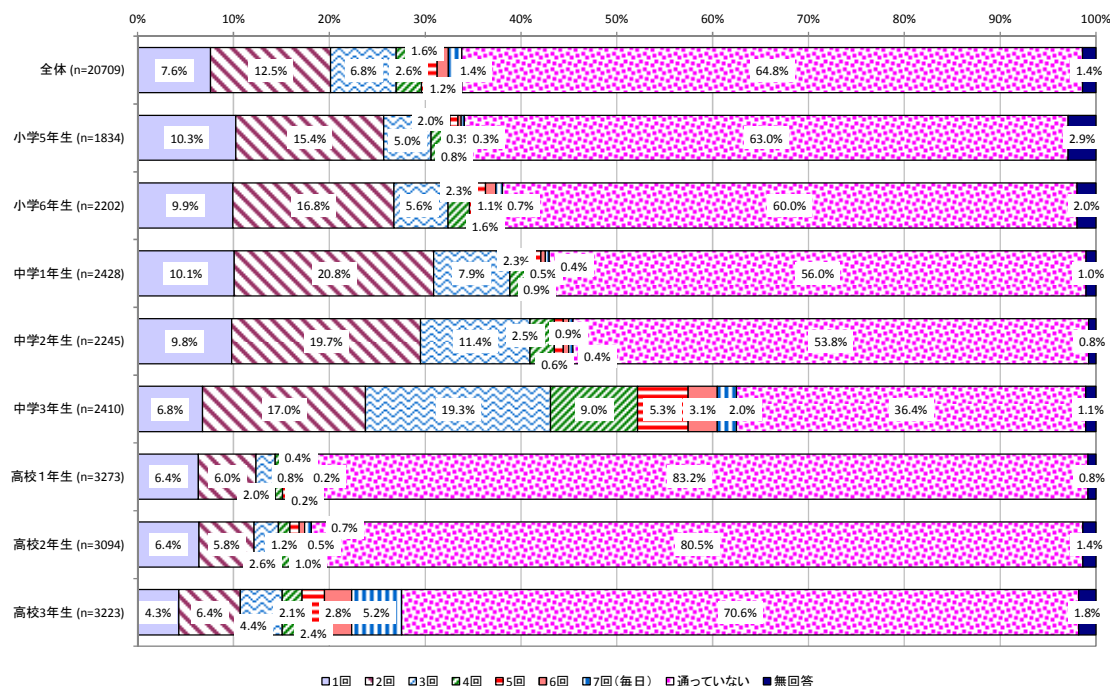
	全体	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回(毎日)	入っていない	無回答
全体	20709 (100.0%)	1713 (8.3%)	768 (3.7%)	856 (4.1%)	864 (4.2%)	1568 (7.6%)	3486 (16.8%)	3752 (18.1%)	7275 (35.1%)	427 (2.1%)
小学5年生	1834 (100.0%)	489 (26.7%)	84 (4.6%)	99 (5.4%)	140 (7.6%)	66 (3.6%)	25 (1.4%)	31 (1.7%)	839 (45.7%)	61 (3.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	327 (14.9%)	107 (4.9%)	150 (6.8%)	138 (6.3%)	87 (4.0%)	38 (1.7%)	55 (2.5%)	1092 (49.6%)	208 (9.4%)
中学1年生	2428 (100.0%)	53 (2.2%)	53 (2.2%)	92 (3.8%)	132 (5.4%)	334 (13.8%)	682 (28.1%)	924 (38.1%)	147 (6.1%)	11 (0.5%)
中学2年生	2245 (100.0%)	54 (2.4%)	46 (2.0%)	82 (3.7%)	107 (4.8%)	333 (14.8%)	654 (29.1%)	806 (35.9%)	155 (6.9%)	8 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	60 (2.5%)	45 (1.9%)	70 (2.9%)	65 (2.7%)	148 (6.1%)	253 (10.5%)	253 (10.5%)	1431 (59.4%)	85 (3.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	232 (7.1%)	185 (5.7%)	153 (4.7%)	115 (3.5%)	256 (7.8%)	858 (26.2%)	854 (26.1%)	611 (18.7%)	9 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	312 (10.1%)	159 (5.1%)	127 (4.1%)	119 (3.8%)	210 (6.8%)	768 (24.8%)	605 (19.6%)	785 (25.4%)	9 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	186 (5.8%)	89 (2.8%)	83 (2.6%)	48 (1.5%)	134 (4.2%)	208 (6.5%)	224 (7.0%)	2215 (68.7%)	36 (1.1%)

26_1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。



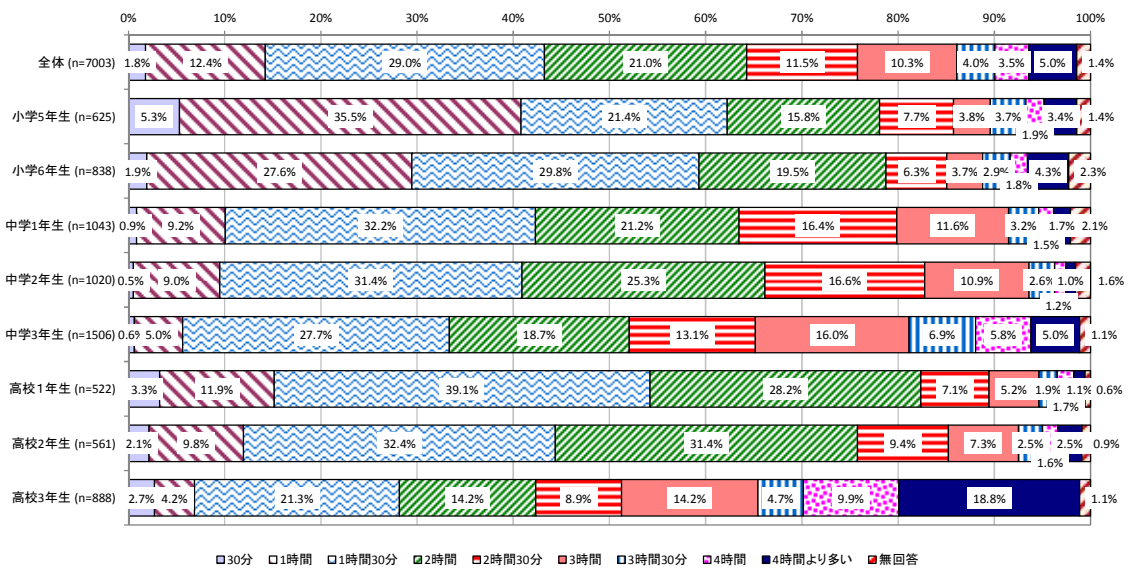
	全体	30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い	無回答
全体	13007 (100.0%)	550 (4.2%)	1997 (15.4%)	1897 (14.6%)	2872 (22.1%)	2060 (15.8%)	1796 (13.8%)	680 (5.2%)	435 (3.3%)	511 (3.9%)	209 (1.6%)
小学5年生	934 (100.0%)	86 (9.2%)	517 (55.4%)	118 (12.6%)	66 (7.1%)	47 (5.0%)	45 (4.8%)	7 (0.7%)	11 (1.2%)	16 (1.7%)	21 (2.2%)
小学6年生	902 (100.0%)	112 (12.4%)	344 (38.1%)	164 (18.2%)	110 (12.2%)	59 (6.5%)	49 (5.4%)	11 (1.2%)	8 (0.9%)	17 (1.9%)	28 (3.1%)
中学1年生	2270 (100.0%)	91 (4.0%)	279 (12.3%)	404 (17.8%)	560 (24.7%)	369 (16.3%)	261 (11.5%)	105 (4.6%)	74 (3.3%)	87 (3.8%)	40 (1.8%)
中学2年生	2082 (100.0%)	67 (3.2%)	306 (14.7%)	407 (19.5%)	483 (23.2%)	338 (16.2%)	227 (10.9%)	86 (4.1%)	54 (2.6%)	82 (3.9%)	32 (1.5%)
中学3年生	894 (100.0%)	18 (2.0%)	87 (9.7%)	131 (14.7%)	261 (29.2%)	157 (17.6%)	129 (14.4%)	37 (4.1%)	22 (2.5%)	35 (3.9%)	17 (1.9%)
高校1年生	2653 (100.0%)	69 (2.6%)	180 (6.8%)	286 (10.8%)	612 (23.1%)	531 (20.0%)	486 (18.3%)	208 (7.8%)	122 (4.6%)	126 (4.7%)	33 (1.2%)
高校2年生	2300 (100.0%)	61 (2.7%)	172 (7.5%)	295 (12.8%)	578 (25.1%)	413 (18.0%)	419 (18.2%)	153 (6.7%)	92 (4.0%)	97 (4.2%)	20 (0.9%)
高校3年生	972 (100.0%)	46 (4.7%)	112 (11.5%)	92 (9.5%)	202 (20.8%)	146 (15.0%)	180 (18.5%)	73 (7.5%)	52 (5.3%)	51 (5.2%)	18 (1.9%)

Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。



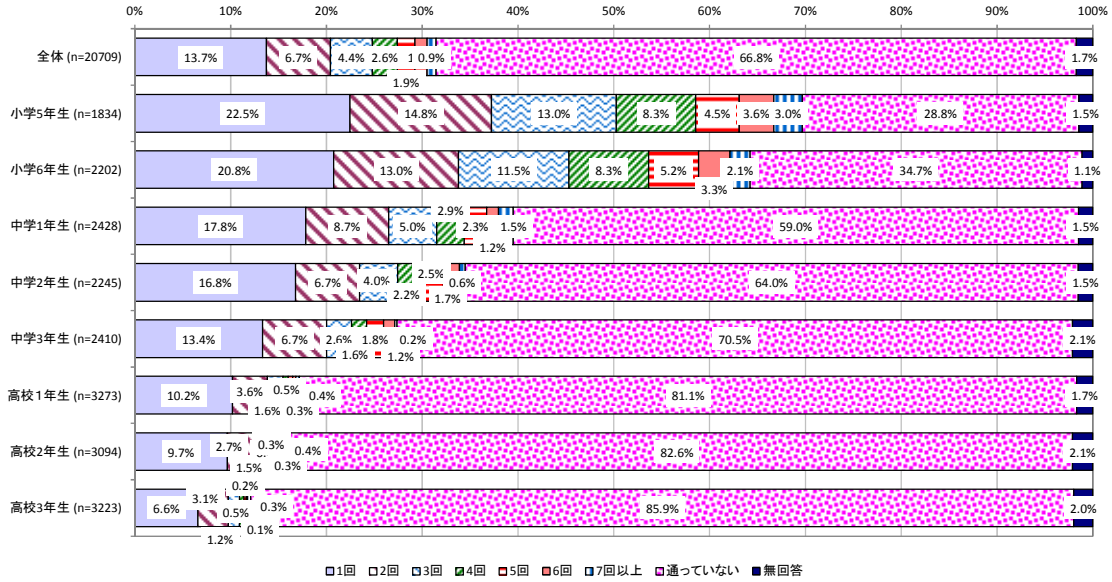
	全体	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回(毎日)	通っていない	無回答
全体	20709 (100.0%)	1580 (7.6%)	2592 (12.5%)	1415 (6.8%)	547 (2.6%)	340 (1.6%)	244 (1.2%)	285 (1.4%)	13415 (64.8%)	291 (1.4%)
小学5年生	1834 (100.0%)	188 (10.3%)	283 (15.4%)	91 (5.0%)	36 (2.0%)	15 (0.8%)	6 (0.3%)	6 (0.3%)	1156 (63.0%)	53 (2.9%)
小学6年生	2202 (100.0%)	219 (9.9%)	370 (16.8%)	124 (5.6%)	50 (2.3%)	36 (1.6%)	24 (1.1%)	15 (0.7%)	1321 (60.0%)	43 (2.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	245 (10.1%)	505 (20.8%)	193 (7.9%)	57 (2.3%)	22 (0.9%)	11 (0.5%)	10 (0.4%)	1360 (56.0%)	25 (1.0%)
中学2年生	2245 (100.0%)	220 (9.8%)	443 (19.7%)	256 (11.4%)	57 (2.5%)	21 (0.9%)	13 (0.6%)	10 (0.4%)	1208 (53.8%)	17 (0.8%)
中学3年生	2410 (100.0%)	163 (6.8%)	410 (17.0%)	466 (19.3%)	218 (9.0%)	127 (5.3%)	74 (3.1%)	48 (2.0%)	878 (36.4%)	26 (1.1%)
高校1年生	3273 (100.0%)	208 (6.4%)	197 (6.0%)	65 (2.0%)	25 (0.8%)	13 (0.4%)	8 (0.2%)	6 (0.2%)	2724 (83.2%)	27 (0.8%)
高校2年生	3094 (100.0%)	198 (6.4%)	178 (5.8%)	79 (2.6%)	37 (1.2%)	30 (1.0%)	17 (0.5%)	22 (0.7%)	2491 (80.5%)	42 (1.4%)
高校3年生	3223 (100.0%)	139 (4.3%)	206 (6.4%)	141 (4.4%)	67 (2.1%)	76 (2.4%)	91 (2.8%)	168 (5.2%)	2277 (70.6%)	58 (1.8%)

Q27_1 学習塾では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。



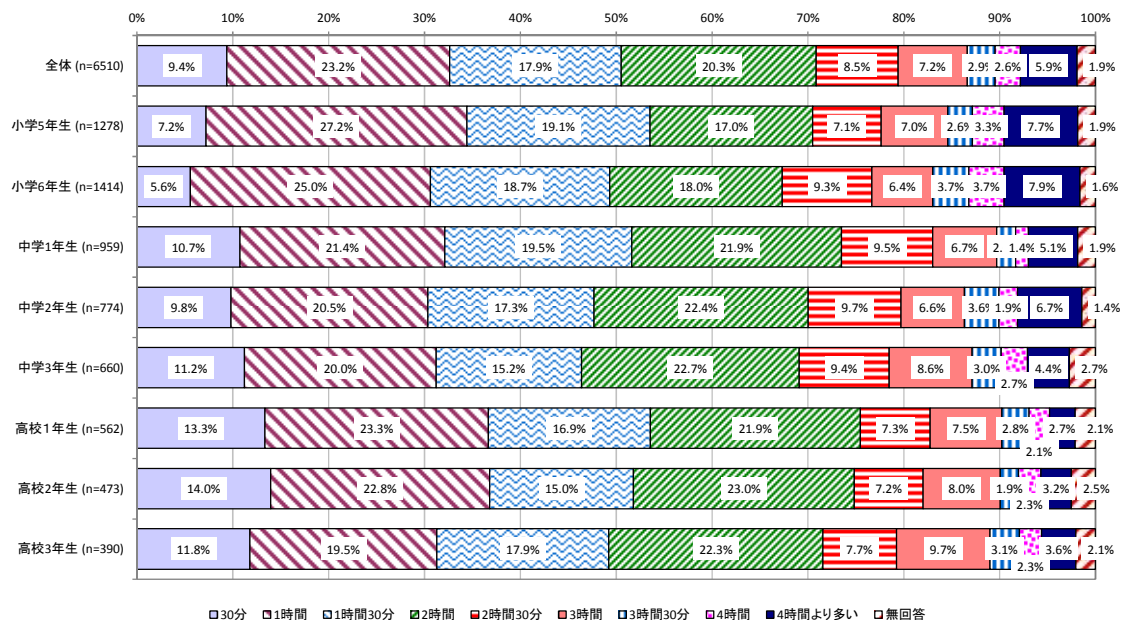
	全体	30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い	無回答
全体	7003	125	871	2032	1472	807	722	277	248	348	101
	(100.0%)	(1.8%)	(12.4%)	(29.0%)	(21.0%)	(11.5%)	(10.3%)	(4.0%)	(3.5%)	(5.0%)	(1.4%)
小学5年生	625	33	222	134	99	48	24	23	12	21	9
	(100.0%)	(5.3%)	(35.5%)	(21.4%)	(15.8%)	(7.7%)	(3.8%)	(3.7%)	(1.9%)	(3.4%)	(1.4%)
小学6年生	838	16	231	250	163	53	31	24	15	36	19
	(100.0%)	(1.9%)	(27.6%)	(29.8%)	(19.5%)	(6.3%)	(3.7%)	(2.9%)	(1.8%)	(4.3%)	(2.3%)
中学1年生	1043	9	96	336	221	171	121	33	16	18	22
	(100.0%)	(0.9%)	(9.2%)	(32.2%)	(21.2%)	(16.4%)	(11.6%)	(3.2%)	(1.5%)	(1.7%)	(2.1%)
中学2年生	1020	5	92	320	258	169	111	27	12	10	16
	(100.0%)	(0.5%)	(9.0%)	(31.4%)	(25.3%)	(16.6%)	(10.9%)	(2.6%)	(1.2%)	(1.0%)	(1.6%)
中学3年生	1506	9	76	417	282	197	241	104	87	76	17
	(100.0%)	(0.6%)	(5.0%)	(27.7%)	(18.7%)	(13.1%)	(16.0%)	(6.9%)	(5.8%)	(5.0%)	(1.1%)
高校1年生	522	17	62	204	147	37	27	10	9	6	3
	(100.0%)	(3.3%)	(11.9%)	(39.1%)	(28.2%)	(7.1%)	(5.2%)	(1.9%)	(1.7%)	(1.1%)	(0.6%)
高校2年生	561	12	55	182	176	53	41	14	9	14	5
	(100.0%)	(2.1%)	(9.8%)	(32.4%)	(31.4%)	(9.4%)	(7.3%)	(2.5%)	(1.6%)	(2.5%)	(0.9%)
高校3年生	888	24	37	189	126	79	126	42	88	167	10
	(100.0%)	(2.7%)	(4.2%)	(21.3%)	(14.2%)	(8.9%)	(14.2%)	(4.7%)	(9.9%)	(18.8%)	(1.1%)

Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブ（例：ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など）には週に何回くらい通っていますか。



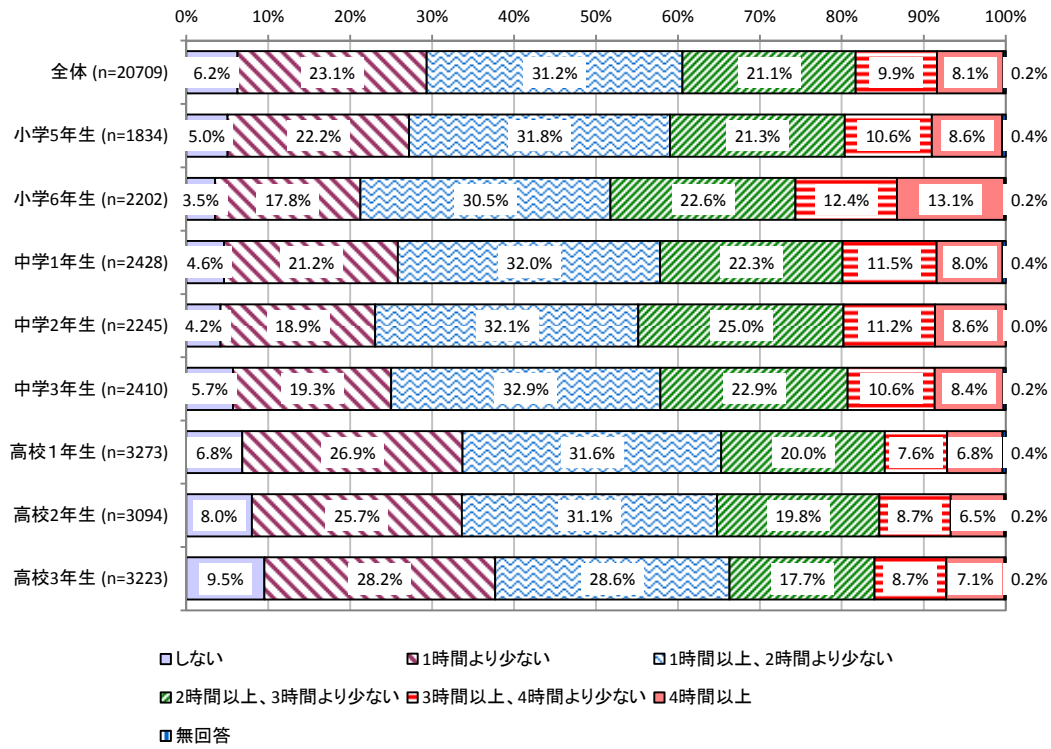
	全体	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回以上	通っていない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2847 (13.7%)	1385 (6.7%)	902 (4.4%)	539 (2.6%)	387 (1.9%)	258 (1.2%)	192 (0.9%)	13843 (66.8%)	356 (1.7%)
小学5年生	1834 (100.0%)	412 (22.5%)	271 (14.8%)	239 (13.0%)	152 (8.3%)	83 (4.5%)	66 (3.6%)	55 (3.0%)	529 (28.8%)	27 (1.5%)
小学6年生	2202 (100.0%)	457 (20.8%)	287 (13.0%)	254 (11.5%)	183 (8.3%)	115 (5.2%)	72 (3.3%)	46 (2.1%)	763 (34.7%)	25 (1.1%)
中学1年生	2428 (100.0%)	433 (17.8%)	211 (8.7%)	121 (5.0%)	70 (2.9%)	57 (2.3%)	30 (1.2%)	37 (1.5%)	1433 (59.0%)	36 (1.5%)
中学2年生	2245 (100.0%)	377 (16.8%)	150 (6.7%)	89 (4.0%)	50 (2.2%)	38 (1.7%)	13 (0.6%)	13 (0.6%)	1437 (64.0%)	34 (1.5%)
中学3年生	2410 (100.0%)	322 (13.4%)	161 (6.7%)	62 (2.6%)	38 (1.6%)	43 (1.8%)	28 (1.2%)	6 (0.2%)	1699 (70.5%)	51 (2.1%)
高校1年生	3273 (100.0%)	334 (10.2%)	119 (3.6%)	54 (1.6%)	17 (0.5%)	15 (0.5%)	11 (0.3%)	12 (0.4%)	2656 (81.1%)	55 (1.7%)
高校2年生	3094 (100.0%)	299 (9.7%)	85 (2.7%)	45 (1.5%)	13 (0.4%)	10 (0.3%)	9 (0.3%)	12 (0.4%)	2556 (82.6%)	65 (2.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	213 (6.6%)	101 (3.1%)	38 (1.2%)	16 (0.5%)	7 (0.2%)	4 (0.1%)	11 (0.3%)	2770 (85.9%)	63 (2.0%)

Q28_1 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。



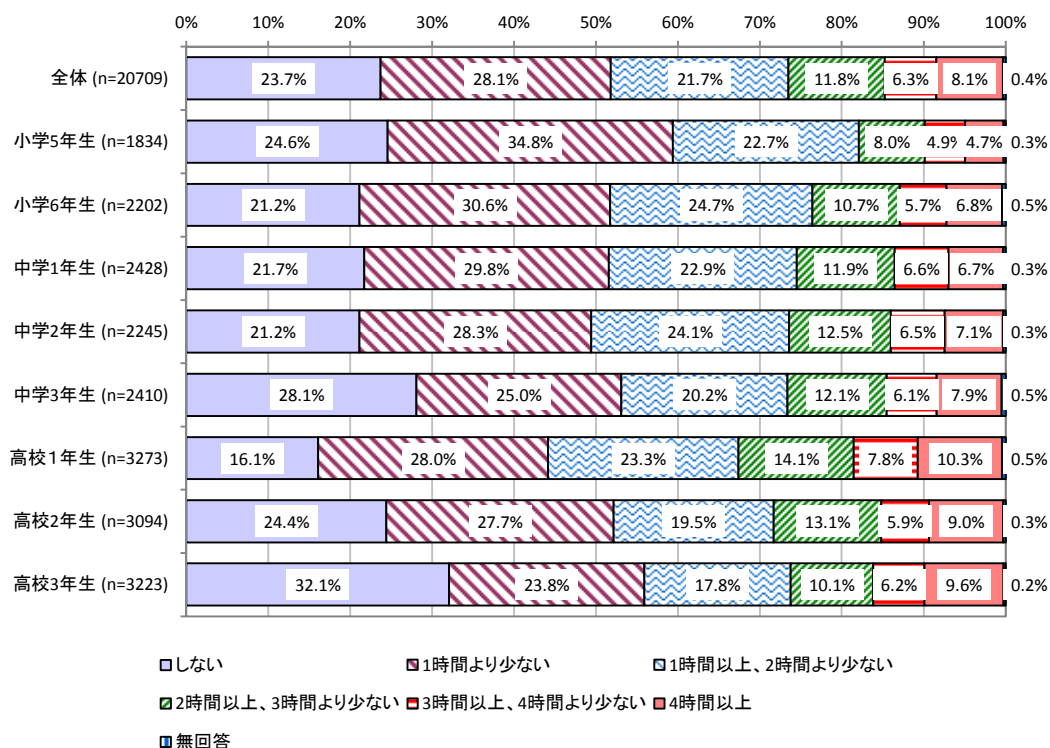
	全体	30分	1時間	1時間30分	2時間	2時間30分	3時間	3時間30分	4時間	4時間より多い	無回答
全体	6510	611	1513	1165	1324	556	469	190	172	384	126
	(100.0%)	(9.4%)	(23.2%)	(17.9%)	(20.3%)	(8.5%)	(7.2%)	(2.9%)	(2.6%)	(5.9%)	(1.9%)
小学5年生	1278	92	348	244	217	91	89	33	42	98	24
	(100.0%)	(7.2%)	(27.2%)	(19.1%)	(17.0%)	(7.1%)	(7.0%)	(2.6%)	(3.3%)	(7.7%)	(1.9%)
小学6年生	1414	79	354	264	255	132	90	53	52	112	23
	(100.0%)	(5.6%)	(25.0%)	(18.7%)	(18.0%)	(9.3%)	(6.4%)	(3.7%)	(3.7%)	(7.9%)	(1.6%)
中学1年生	959	103	205	187	210	91	64	19	13	49	18
	(100.0%)	(10.7%)	(21.4%)	(19.5%)	(21.9%)	(9.5%)	(6.7%)	(2.0%)	(1.4%)	(5.1%)	(1.9%)
中学2年生	774	76	159	134	173	75	51	28	15	52	11
	(100.0%)	(9.8%)	(20.5%)	(17.3%)	(22.4%)	(9.7%)	(6.6%)	(3.6%)	(1.9%)	(6.7%)	(1.4%)
中学3年生	660	74	132	100	150	62	57	20	18	29	18
	(100.0%)	(11.2%)	(20.0%)	(15.2%)	(22.7%)	(9.4%)	(8.6%)	(3.0%)	(2.7%)	(4.4%)	(2.7%)
高校1年生	562	75	131	95	123	41	42	16	12	15	12
	(100.0%)	(13.3%)	(23.3%)	(16.9%)	(21.9%)	(7.3%)	(7.5%)	(2.8%)	(2.1%)	(2.7%)	(2.1%)
高校2年生	473	66	108	71	109	34	38	9	11	15	12
	(100.0%)	(14.0%)	(22.8%)	(15.0%)	(23.0%)	(7.2%)	(8.0%)	(1.9%)	(2.3%)	(3.2%)	(2.5%)
高校3年生	390	46	76	70	87	30	38	12	9	14	8
	(100.0%)	(11.8%)	(19.5%)	(17.9%)	(22.3%)	(7.7%)	(9.7%)	(3.1%)	(2.3%)	(3.6%)	(2.1%)

Q29_A テレビやビデオ・DVD を見たり、聞いたりする



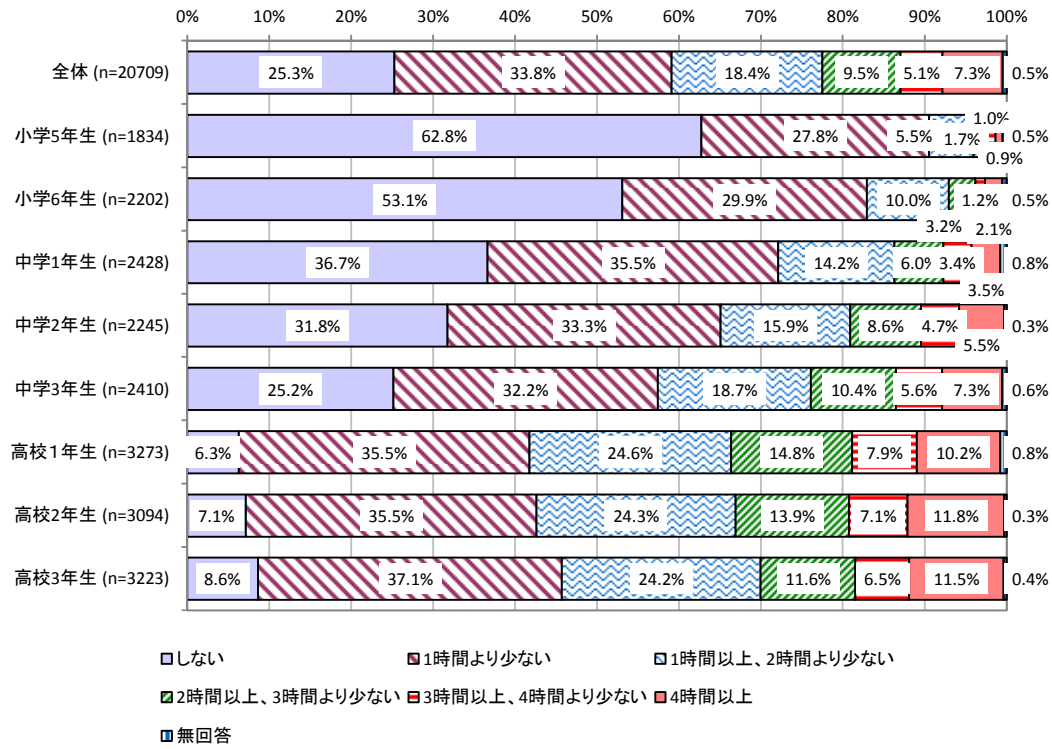
	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	1290 (6.2%)	4785 (23.1%)	6464 (31.2%)	4379 (21.1%)	2053 (9.9%)	1687 (8.1%)	51 (0.2%)
小学5年生	1834 (100.0%)	92 (5.0%)	407 (22.2%)	584 (31.8%)	391 (21.3%)	195 (10.6%)	157 (8.6%)	8 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	77 (3.5%)	391 (17.8%)	672 (30.5%)	497 (22.6%)	273 (12.4%)	288 (13.1%)	4 (0.2%)
中学1年生	2428 (100.0%)	112 (4.6%)	515 (21.2%)	777 (32.0%)	541 (22.3%)	279 (11.5%)	195 (8.0%)	9 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	94 (4.2%)	424 (18.9%)	721 (32.1%)	562 (25.0%)	251 (11.2%)	192 (8.6%)	1 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	137 (5.7%)	466 (19.3%)	792 (32.9%)	551 (22.9%)	255 (10.6%)	203 (8.4%)	6 (0.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	224 (6.8%)	880 (26.9%)	1033 (31.6%)	654 (20.0%)	248 (7.6%)	222 (6.8%)	12 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	247 (8.0%)	794 (25.7%)	963 (31.1%)	613 (19.8%)	270 (8.7%)	201 (6.5%)	6 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	307 (9.5%)	908 (28.2%)	922 (28.6%)	570 (17.7%)	282 (8.7%)	229 (7.1%)	5 (0.2%)

Q29_B テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をする



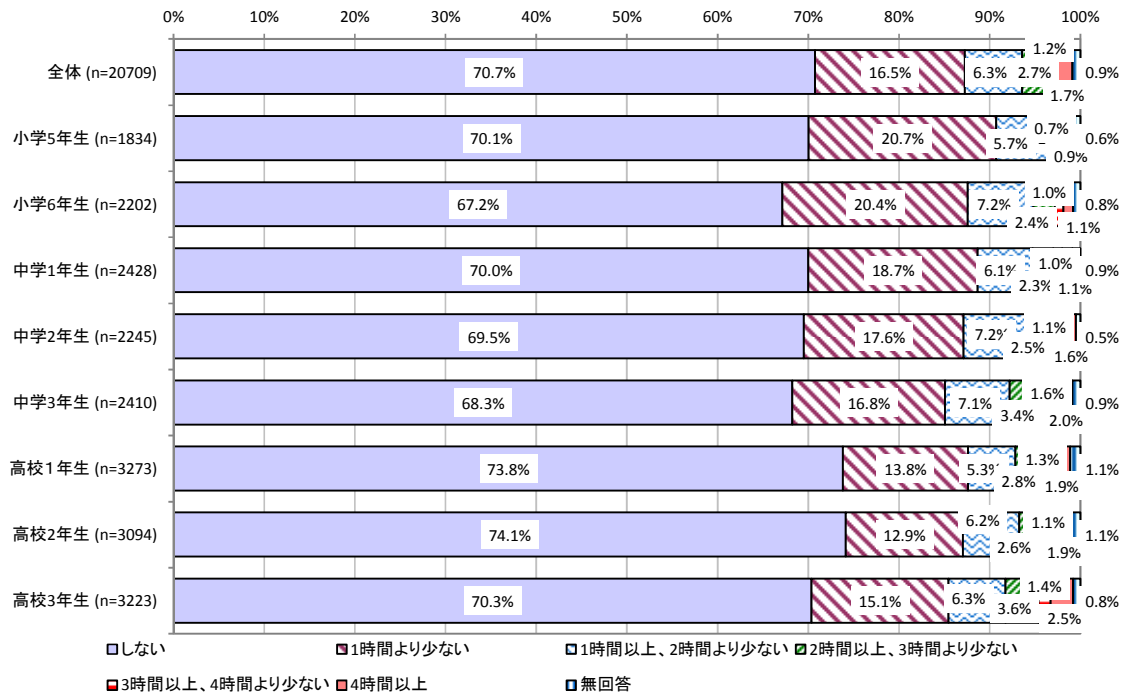
	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	4914 (23.7%)	5816 (28.1%)	4488 (21.7%)	2437 (11.8%)	1306 (6.3%)	1675 (8.1%)	73 (0.4%)
小学5年生	1834 (100.0%)	451 (24.6%)	638 (34.8%)	417 (22.7%)	147 (8.0%)	90 (4.9%)	86 (4.7%)	5 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	466 (21.2%)	673 (30.6%)	544 (24.7%)	235 (10.7%)	125 (5.7%)	149 (6.8%)	10 (0.5%)
中学1年生	2428 (100.0%)	528 (21.7%)	724 (29.8%)	557 (22.9%)	290 (11.9%)	160 (6.6%)	162 (6.7%)	7 (0.3%)
中学2年生	2245 (100.0%)	475 (21.2%)	635 (28.3%)	541 (24.1%)	280 (12.5%)	147 (6.5%)	160 (7.1%)	7 (0.3%)
中学3年生	2410 (100.0%)	677 (28.1%)	603 (25.0%)	488 (20.2%)	292 (12.1%)	147 (6.1%)	191 (7.9%)	12 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	527 (16.1%)	917 (28.0%)	762 (23.3%)	461 (14.1%)	255 (7.8%)	336 (10.3%)	15 (0.5%)
高校2年生	3094 (100.0%)	756 (24.4%)	858 (27.7%)	604 (19.5%)	406 (13.1%)	181 (5.9%)	280 (9.0%)	9 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1034 (32.1%)	768 (23.8%)	575 (17.8%)	326 (10.1%)	201 (6.2%)	311 (9.6%)	8 (0.2%)

Q29_C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする



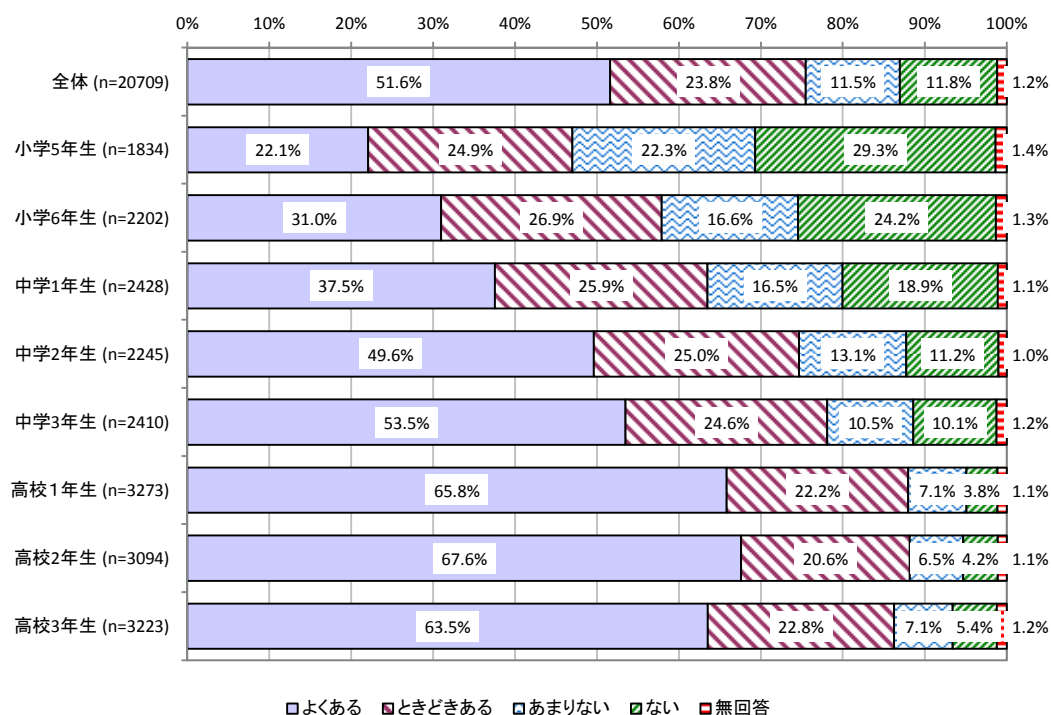
	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	5235 (25.3%)	7007 (33.8%)	3811 (18.4%)	1977 (9.5%)	1056 (5.1%)	1516 (7.3%)	107 (0.5%)
小学5年生	1834 (100.0%)	1151 (62.8%)	509 (27.8%)	100 (5.5%)	31 (1.7%)	18 (1.0%)	16 (0.9%)	9 (0.5%)
小学6年生	2202 (100.0%)	1169 (53.1%)	658 (29.9%)	220 (10.0%)	71 (3.2%)	26 (1.2%)	46 (2.1%)	12 (0.5%)
中学1年生	2428 (100.0%)	890 (36.7%)	861 (35.5%)	345 (14.2%)	145 (6.0%)	83 (3.4%)	85 (3.5%)	19 (0.8%)
中学2年生	2245 (100.0%)	713 (31.8%)	748 (33.3%)	356 (15.9%)	193 (8.6%)	105 (4.7%)	123 (5.5%)	7 (0.3%)
中学3年生	2410 (100.0%)	607 (25.2%)	777 (32.2%)	451 (18.7%)	250 (10.4%)	135 (5.6%)	176 (7.3%)	14 (0.6%)
高校1年生	3273 (100.0%)	206 (6.3%)	1161 (35.5%)	806 (24.6%)	484 (14.8%)	257 (7.9%)	334 (10.2%)	25 (0.8%)
高校2年生	3094 (100.0%)	221 (7.1%)	1097 (35.5%)	752 (24.3%)	429 (13.9%)	221 (7.1%)	365 (11.8%)	9 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	278 (8.6%)	1196 (37.1%)	781 (24.2%)	374 (11.6%)	211 (6.5%)	371 (11.5%)	12 (0.4%)

Q29_D パソコンを使う



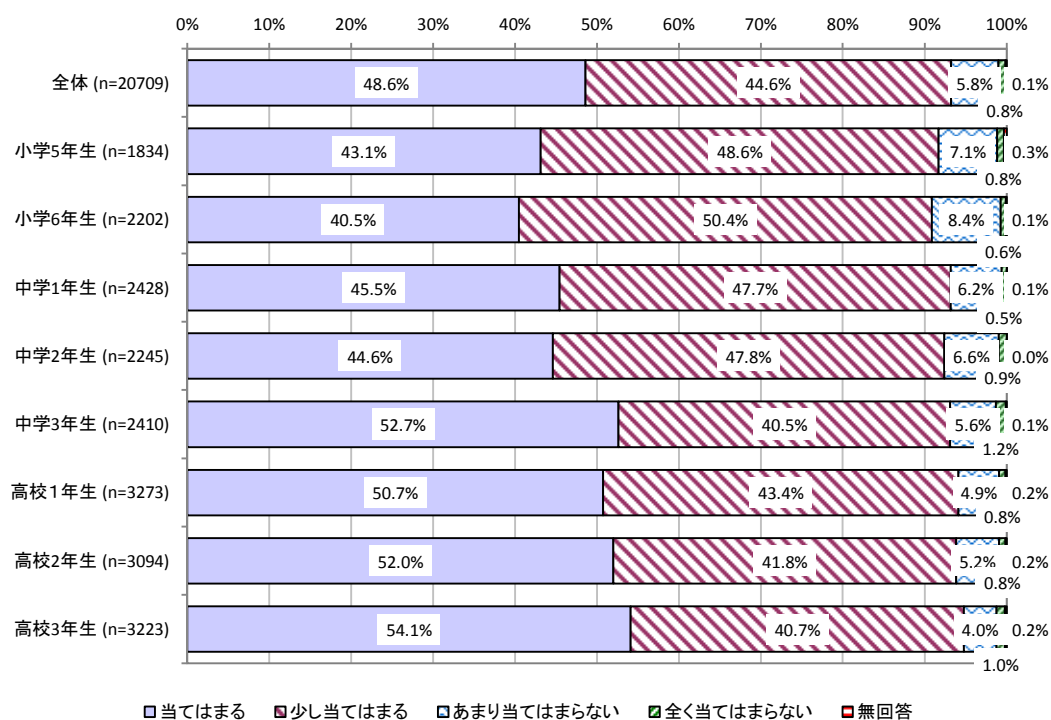
	全体	しない	1時間より少ない	1時間以上、2時間より少ない	2時間以上、3時間より少ない	3時間以上、4時間より少ない	4時間以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	14647 (70.7%)	3423 (16.5%)	1310 (6.3%)	562 (2.7%)	241 (1.2%)	348 (1.7%)	178 (0.9%)
小学5年生	1834 (100.0%)	1285 (70.1%)	379 (20.7%)	104 (5.7%)	27 (1.5%)	12 (0.7%)	16 (0.9%)	11 (0.6%)
小学6年生	2202 (100.0%)	1479 (67.2%)	450 (20.4%)	159 (7.2%)	52 (2.4%)	21 (1.0%)	24 (1.1%)	17 (0.8%)
中学1年生	2428 (100.0%)	1700 (70.0%)	453 (18.7%)	148 (6.1%)	55 (2.3%)	24 (1.0%)	27 (1.1%)	21 (0.9%)
中学2年生	2245 (100.0%)	1561 (69.5%)	395 (17.6%)	161 (7.2%)	57 (2.5%)	24 (1.1%)	36 (1.6%)	11 (0.5%)
中学3年生	2410 (100.0%)	1645 (68.3%)	406 (16.8%)	171 (7.1%)	81 (3.4%)	39 (1.6%)	47 (2.0%)	21 (0.9%)
高校1年生	3273 (100.0%)	2416 (73.8%)	452 (13.8%)	172 (5.3%)	92 (2.8%)	44 (1.3%)	61 (1.9%)	36 (1.1%)
高校2年生	3094 (100.0%)	2294 (74.1%)	400 (12.9%)	193 (6.2%)	81 (2.6%)	33 (1.1%)	58 (1.9%)	35 (1.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	2267 (70.3%)	488 (15.1%)	202 (6.3%)	117 (3.6%)	44 (1.4%)	79 (2.5%)	26 (0.8%)

Q30 あなたは、寝る直前まで(29)のA~Dのいずれかをすることはありますか。



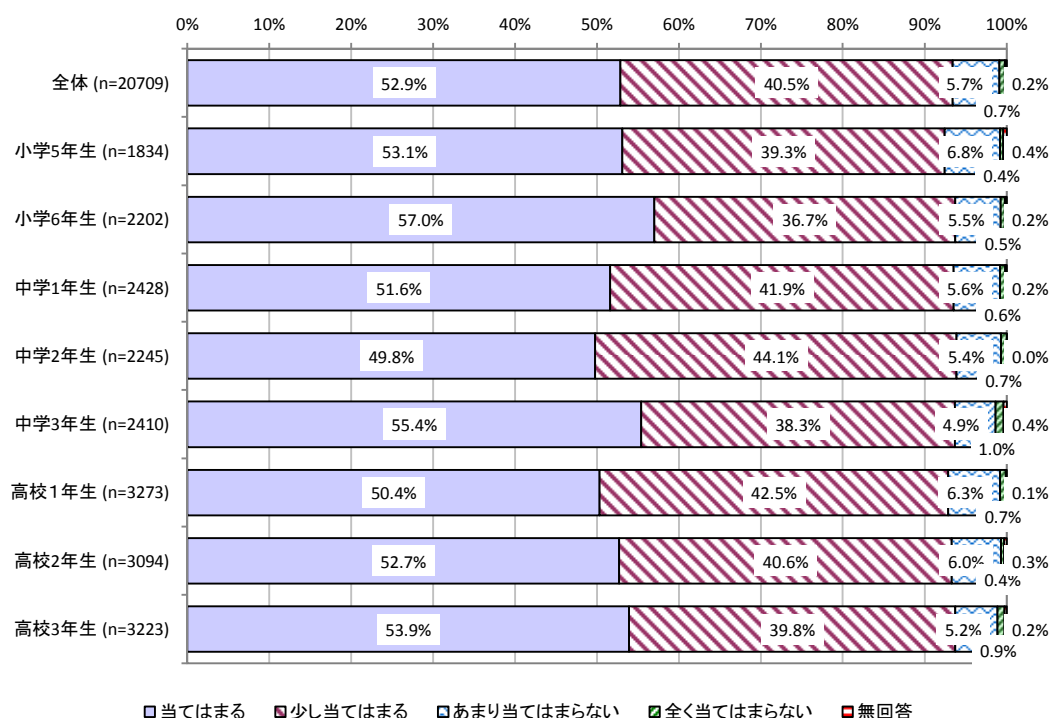
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	10693 (51.6%)	4933 (23.8%)	2387 (11.5%)	2454 (11.8%)	242 (1.2%)
小学5年生	1834 (100.0%)	405 (22.1%)	457 (24.9%)	409 (22.3%)	538 (29.3%)	25 (1.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	682 (31.0%)	593 (26.9%)	366 (16.6%)	532 (24.2%)	29 (1.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	911 (37.5%)	630 (25.9%)	401 (16.5%)	460 (18.9%)	26 (1.1%)
中学2年生	2245 (100.0%)	1114 (49.6%)	562 (25.0%)	294 (13.1%)	252 (11.2%)	23 (1.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	1289 (53.5%)	594 (24.6%)	253 (10.5%)	244 (10.1%)	30 (1.2%)
高校1年生	3273 (100.0%)	2154 (65.8%)	726 (22.2%)	232 (7.1%)	124 (3.8%)	37 (1.1%)
高校2年生	3094 (100.0%)	2091 (67.6%)	637 (20.6%)	202 (6.5%)	131 (4.2%)	33 (1.1%)
高校3年生	3223 (100.0%)	2047 (63.5%)	734 (22.8%)	230 (7.1%)	173 (5.4%)	39 (1.2%)

Q31_A ルールを守って行動する



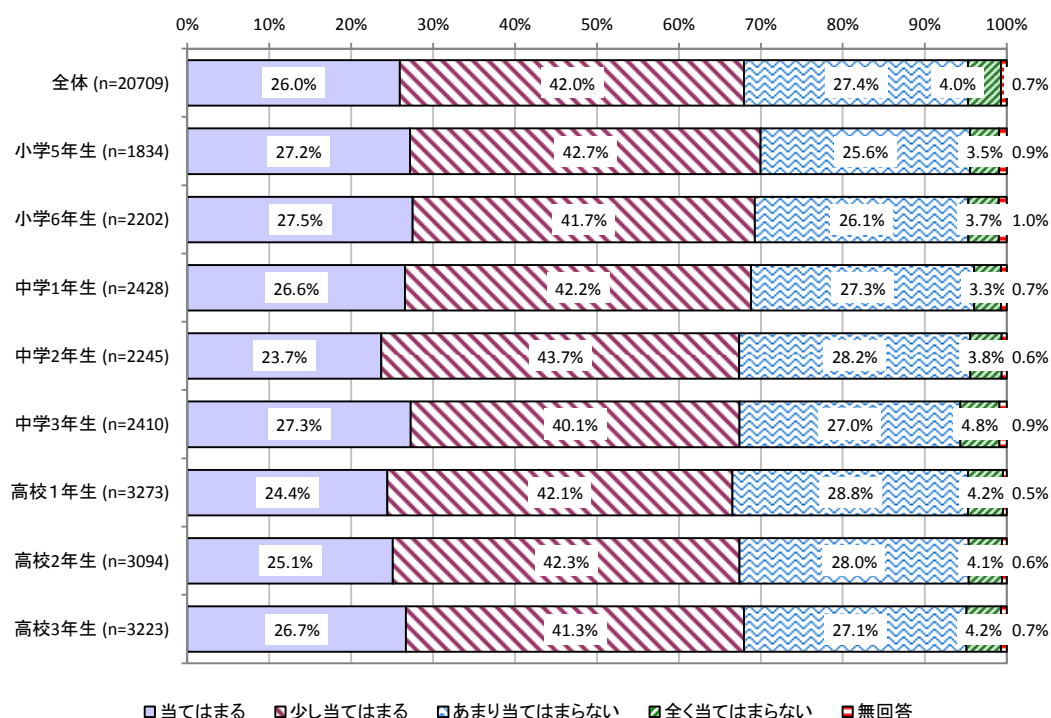
	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない	無回答
全体	20709 (100.0%)	10070 (48.6%)	9232 (44.6%)	1202 (5.8%)	174 (0.8%)	31 (0.1%)
小学5年生	1834 (100.0%)	791 (43.1%)	891 (48.6%)	131 (7.1%)	15 (0.8%)	6 (0.3%)
小学6年生	2202 (100.0%)	891 (40.5%)	1110 (50.4%)	185 (8.4%)	14 (0.6%)	2 (0.1%)
中学1年生	2428 (100.0%)	1104 (45.5%)	1158 (47.7%)	151 (6.2%)	13 (0.5%)	2 (0.1%)
中学2年生	2245 (100.0%)	1001 (44.6%)	1073 (47.8%)	149 (6.6%)	21 (0.9%)	1 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	1269 (52.7%)	975 (40.5%)	134 (5.6%)	29 (1.2%)	3 (0.1%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1661 (50.7%)	1420 (43.4%)	162 (4.9%)	25 (0.8%)	5 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	1609 (52.0%)	1294 (41.8%)	162 (5.2%)	24 (0.8%)	5 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1744 (54.1%)	1311 (40.7%)	128 (4.0%)	33 (1.0%)	7 (0.2%)

Q31_B 自分でできることは自分でする



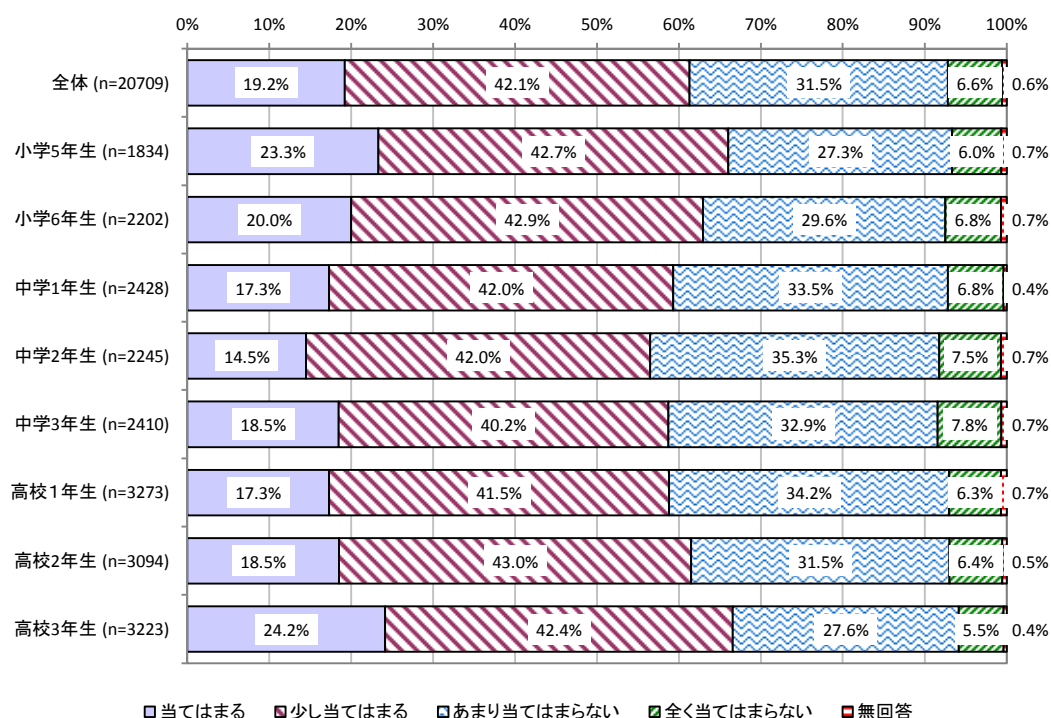
	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない	無回答
全体	20709 (100.0%)	10952 (52.9%)	8392 (40.5%)	1180 (5.7%)	135 (0.7%)	50 (0.2%)
小学5年生	1834 (100.0%)	974 (53.1%)	721 (39.3%)	124 (6.8%)	7 (0.4%)	8 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	1255 (57.0%)	809 (36.7%)	122 (5.5%)	11 (0.5%)	5 (0.2%)
中学1年生	2428 (100.0%)	1253 (51.6%)	1018 (41.9%)	137 (5.6%)	15 (0.6%)	5 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	1118 (49.8%)	990 (44.1%)	121 (5.4%)	15 (0.7%)	1 (0.0%)
中学3年生	2410 (100.0%)	1335 (55.4%)	923 (38.3%)	119 (4.9%)	24 (1.0%)	9 (0.4%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1648 (50.4%)	1392 (42.5%)	206 (6.3%)	23 (0.7%)	4 (0.1%)
高校2年生	3094 (100.0%)	1631 (52.7%)	1256 (40.6%)	185 (6.0%)	12 (0.4%)	10 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1738 (53.9%)	1283 (39.8%)	166 (5.2%)	28 (0.9%)	8 (0.2%)

Q31_C 自分の思ったことをはっきり言う



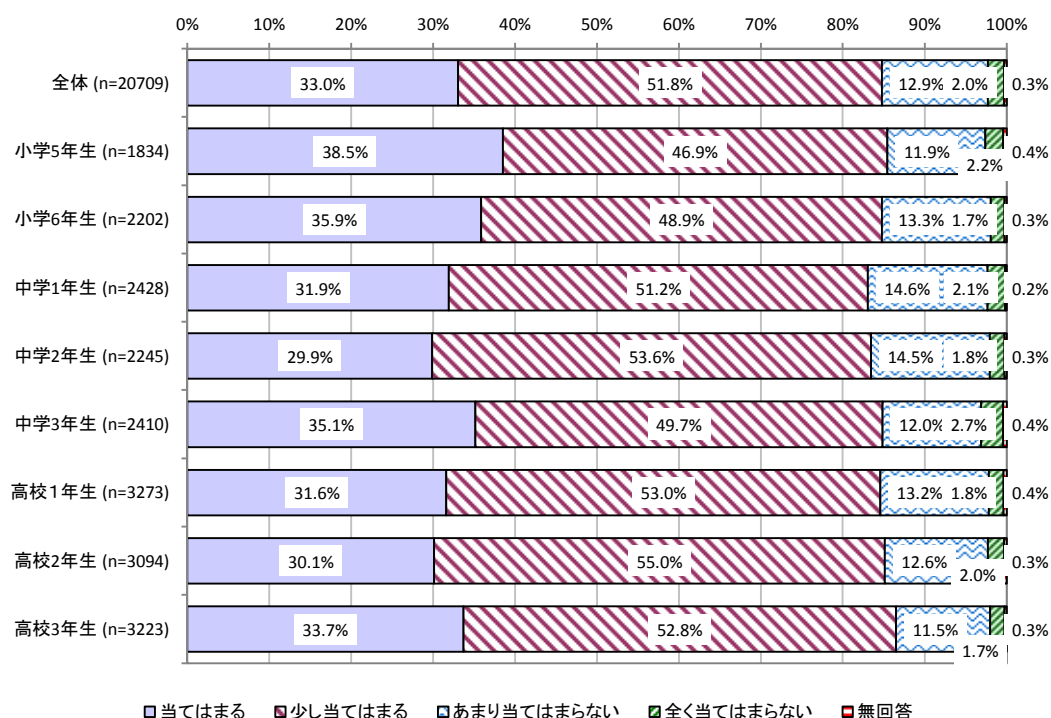
	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない	無回答
全体	20709 (100.0%)	5374 (26.0%)	8692 (42.0%)	5670 (27.4%)	827 (4.0%)	146 (0.7%)
小学5年生	1834 (100.0%)	499 (27.2%)	784 (42.7%)	469 (25.6%)	65 (3.5%)	17 (0.9%)
小学6年生	2202 (100.0%)	606 (27.5%)	919 (41.7%)	574 (26.1%)	82 (3.7%)	21 (1.0%)
中学1年生	2428 (100.0%)	645 (26.6%)	1025 (42.2%)	662 (27.3%)	79 (3.3%)	17 (0.7%)
中学2年生	2245 (100.0%)	532 (23.7%)	980 (43.7%)	633 (28.2%)	86 (3.8%)	14 (0.6%)
中学3年生	2410 (100.0%)	657 (27.3%)	967 (40.1%)	650 (27.0%)	115 (4.8%)	21 (0.9%)
高校1年生	3273 (100.0%)	799 (24.4%)	1378 (42.1%)	942 (28.8%)	139 (4.2%)	15 (0.5%)
高校2年生	3094 (100.0%)	776 (25.1%)	1309 (42.3%)	865 (28.0%)	126 (4.1%)	18 (0.6%)
高校3年生	3223 (100.0%)	860 (26.7%)	1330 (41.3%)	875 (27.1%)	135 (4.2%)	23 (0.7%)

Q31_D 先のことを考えて自分の計画を立てる



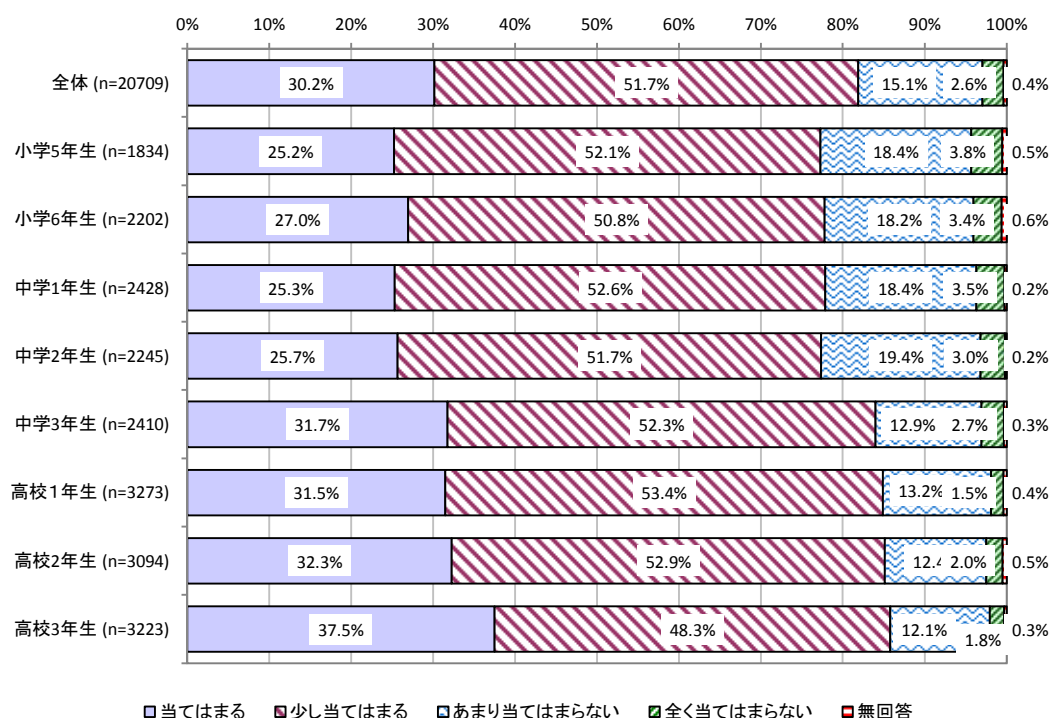
	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない	無回答
全体	20709 (100.0%)	3981 (19.2%)	8711 (42.1%)	6533 (31.5%)	1364 (6.6%)	120 (0.6%)
小学5年生	1834 (100.0%)	428 (23.3%)	783 (42.7%)	501 (27.3%)	110 (6.0%)	12 (0.7%)
小学6年生	2202 (100.0%)	441 (20.0%)	945 (42.9%)	651 (29.6%)	150 (6.8%)	15 (0.7%)
中学1年生	2428 (100.0%)	421 (17.3%)	1019 (42.0%)	814 (33.5%)	165 (6.8%)	9 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	326 (14.5%)	942 (42.0%)	792 (35.3%)	169 (7.5%)	16 (0.7%)
中学3年生	2410 (100.0%)	446 (18.5%)	969 (40.2%)	792 (32.9%)	187 (7.8%)	16 (0.7%)
高校1年生	3273 (100.0%)	567 (17.3%)	1357 (41.5%)	1119 (34.2%)	207 (6.3%)	23 (0.7%)
高校2年生	3094 (100.0%)	573 (18.5%)	1330 (43.0%)	975 (31.5%)	199 (6.4%)	17 (0.5%)
高校3年生	3223 (100.0%)	779 (24.2%)	1366 (42.4%)	889 (27.6%)	177 (5.5%)	12 (0.4%)

Q31_E 困っている人がいたら手助けをする



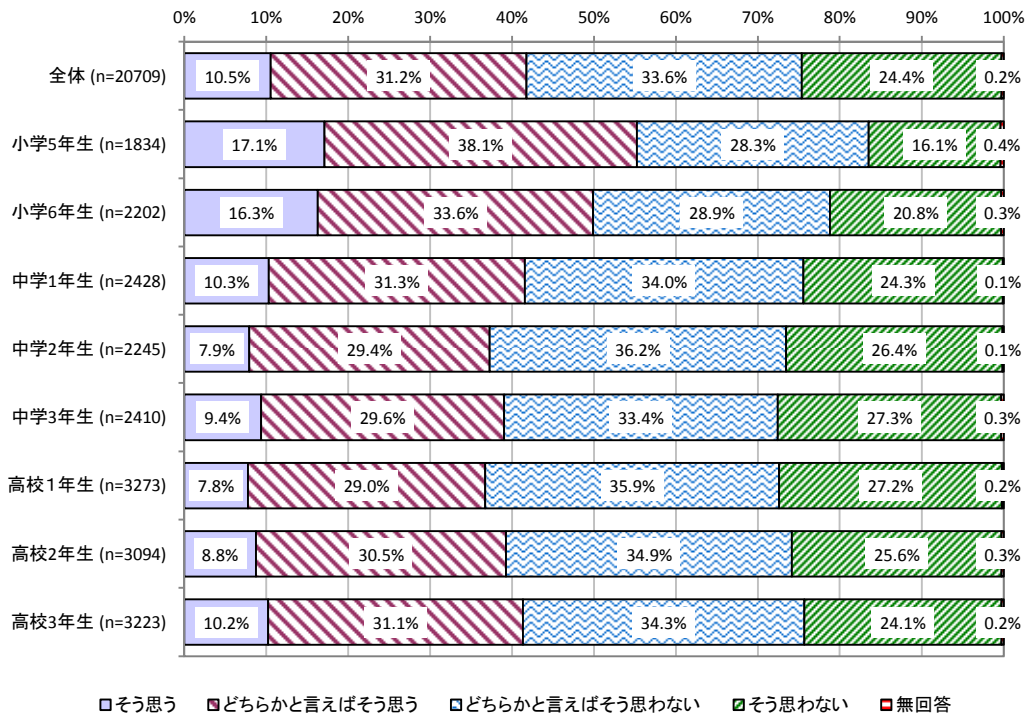
	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない	無回答
全体	20709 (100.0%)	6842 (33.0%)	10719 (51.8%)	2672 (12.9%)	409 (2.0%)	67 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	706 (38.5%)	861 (46.9%)	219 (11.9%)	40 (2.2%)	8 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	790 (35.9%)	1077 (48.9%)	292 (13.3%)	37 (1.7%)	6 (0.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	775 (31.9%)	1242 (51.2%)	354 (14.6%)	52 (2.1%)	5 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	671 (29.9%)	1203 (53.6%)	325 (14.5%)	40 (1.8%)	6 (0.3%)
中学3年生	2410 (100.0%)	847 (35.1%)	1198 (49.7%)	290 (12.0%)	65 (2.7%)	10 (0.4%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1035 (31.6%)	1734 (53.0%)	433 (13.2%)	58 (1.8%)	13 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	932 (30.1%)	1702 (55.0%)	389 (12.6%)	61 (2.0%)	10 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1086 (33.7%)	1702 (52.8%)	370 (11.5%)	56 (1.7%)	9 (0.3%)

Q31_F 相手の立場になって考える



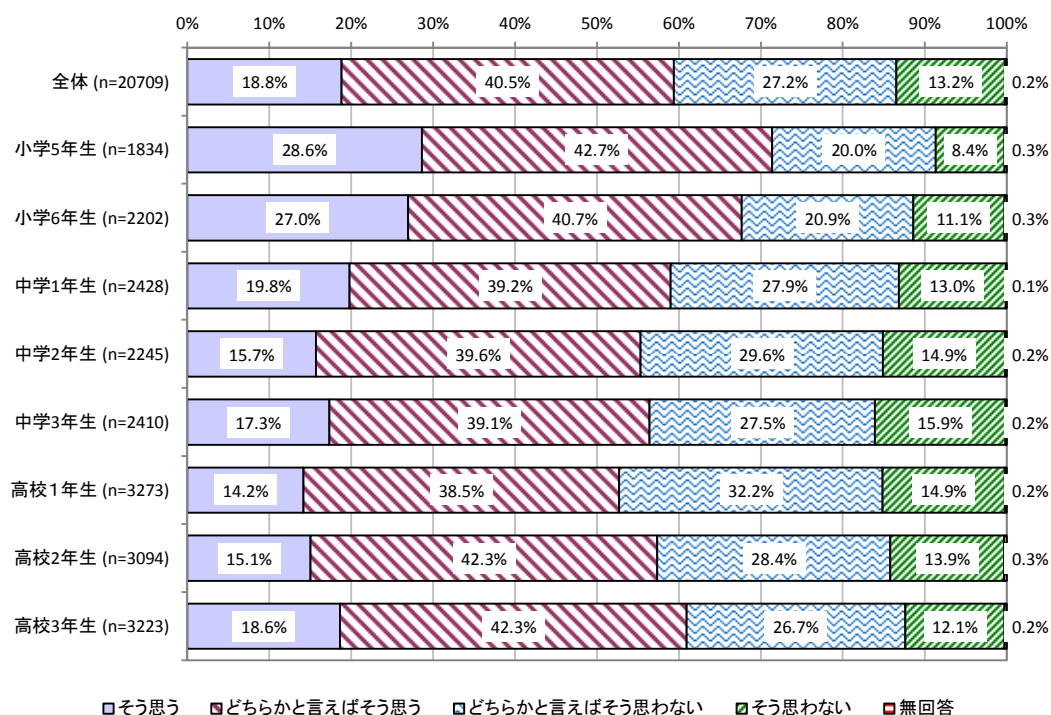
	全体	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない	無回答
全体	20709 (100.0%)	6249 (30.2%)	10714 (51.7%)	3136 (15.1%)	530 (2.6%)	80 (0.4%)
小学5年生	1834 (100.0%)	463 (25.2%)	955 (52.1%)	337 (18.4%)	69 (3.8%)	10 (0.5%)
小学6年生	2202 (100.0%)	594 (27.0%)	1119 (50.8%)	400 (18.2%)	75 (3.4%)	14 (0.6%)
中学1年生	2428 (100.0%)	615 (25.3%)	1276 (52.6%)	447 (18.4%)	84 (3.5%)	6 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	576 (25.7%)	1161 (51.7%)	436 (19.4%)	67 (3.0%)	5 (0.2%)
中学3年生	2410 (100.0%)	765 (31.7%)	1260 (52.3%)	311 (12.9%)	66 (2.7%)	8 (0.3%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1030 (31.5%)	1749 (53.4%)	432 (13.2%)	50 (1.5%)	12 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	998 (32.3%)	1636 (52.9%)	383 (12.4%)	62 (2.0%)	15 (0.5%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1208 (37.5%)	1558 (48.3%)	390 (12.1%)	57 (1.8%)	10 (0.3%)

Q32_A 自分のことが好きだ



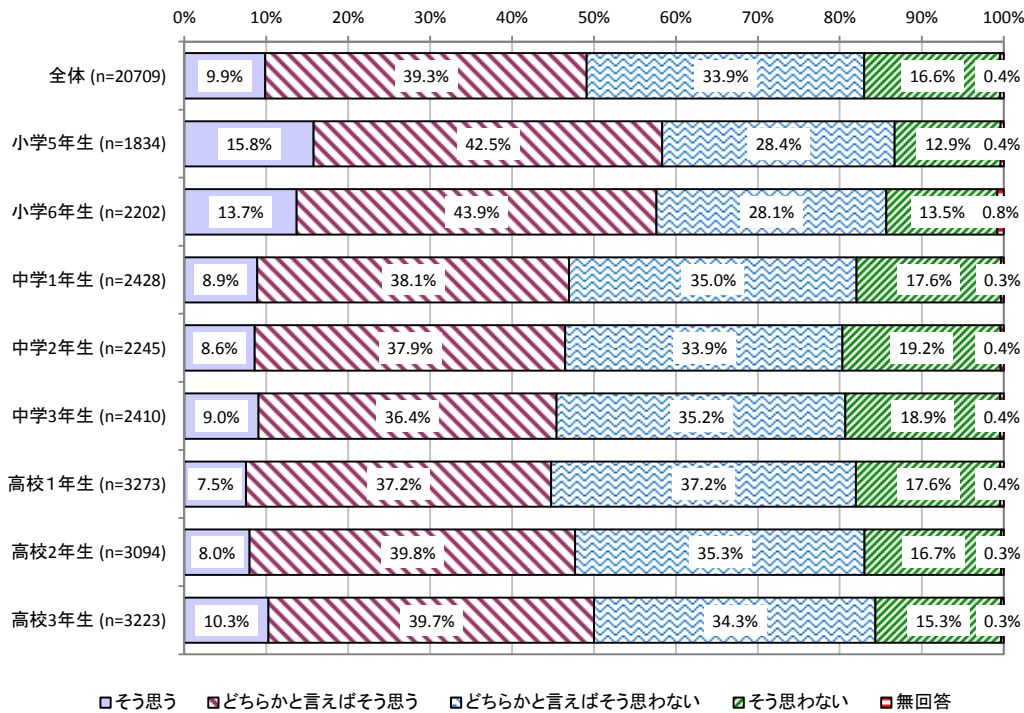
	全体	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2181 (10.5%)	6466 (31.2%)	6957 (33.6%)	5054 (24.4%)	51 (0.2%)
小学5年生	1834 (100.0%)	314 (17.1%)	699 (38.1%)	519 (28.3%)	295 (16.1%)	7 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	359 (16.3%)	740 (33.6%)	637 (28.9%)	459 (20.8%)	7 (0.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	250 (10.3%)	759 (31.3%)	825 (34.0%)	591 (24.3%)	3 (0.1%)
中学2年生	2245 (100.0%)	178 (7.9%)	659 (29.4%)	812 (36.2%)	593 (26.4%)	3 (0.1%)
中学3年生	2410 (100.0%)	226 (9.4%)	714 (29.6%)	805 (33.4%)	658 (27.3%)	7 (0.3%)
高校1年生	3273 (100.0%)	254 (7.8%)	948 (29.0%)	1174 (35.9%)	889 (27.2%)	8 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	271 (8.8%)	944 (30.5%)	1079 (34.9%)	792 (25.6%)	8 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	329 (10.2%)	1003 (31.1%)	1106 (34.3%)	777 (24.1%)	8 (0.2%)

Q32_B 自分にはよいところがある



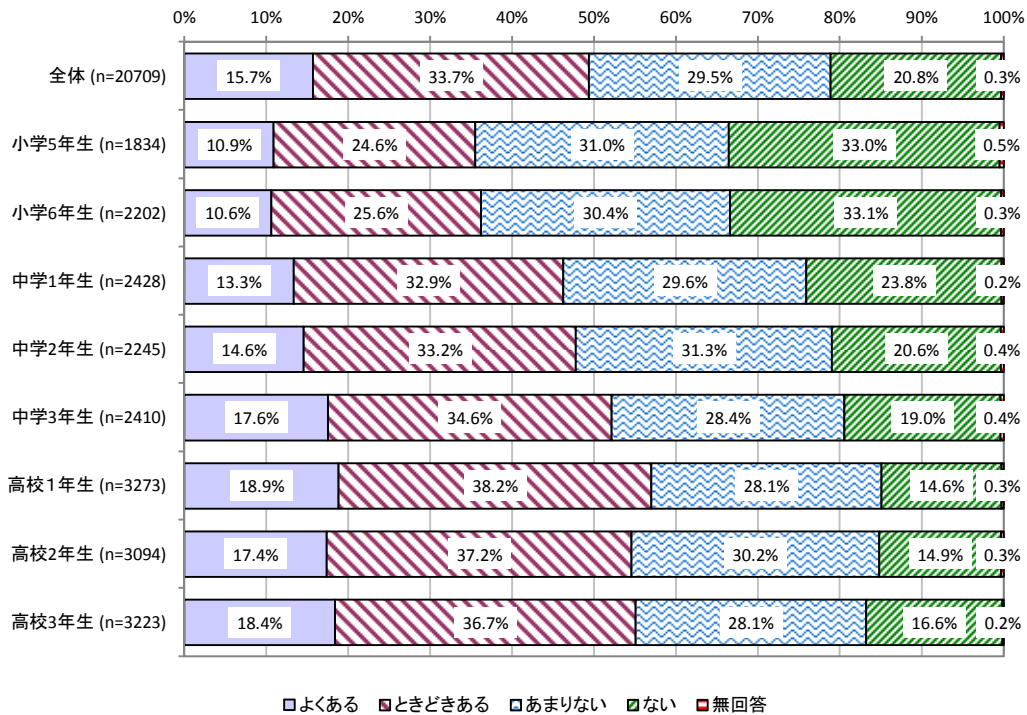
	全体	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない	無回答
全体	20709	3903	8394	5624	2740	48
	(100.0%)	(18.8%)	(40.5%)	(27.2%)	(13.2%)	(0.2%)
小学5年生	1834	525	784	366	154	5
	(100.0%)	(28.6%)	(42.7%)	(20.0%)	(8.4%)	(0.3%)
小学6年生	2202	594	896	461	245	6
	(100.0%)	(27.0%)	(40.7%)	(20.9%)	(11.1%)	(0.3%)
中学1年生	2428	481	951	677	316	3
	(100.0%)	(19.8%)	(39.2%)	(27.9%)	(13.0%)	(0.1%)
中学2年生	2245	353	889	664	335	4
	(100.0%)	(15.7%)	(39.6%)	(29.6%)	(14.9%)	(0.2%)
中学3年生	2410	418	942	663	383	4
	(100.0%)	(17.3%)	(39.1%)	(27.5%)	(15.9%)	(0.2%)
高校1年生	3273	465	1260	1053	487	8
	(100.0%)	(14.2%)	(38.5%)	(32.2%)	(14.9%)	(0.2%)
高校2年生	3094	466	1309	880	429	10
	(100.0%)	(15.1%)	(42.3%)	(28.4%)	(13.9%)	(0.3%)
高校3年生	3223	601	1363	860	391	8
	(100.0%)	(18.6%)	(42.3%)	(26.7%)	(12.1%)	(0.2%)

Q32_C 自分は人から必要とされている



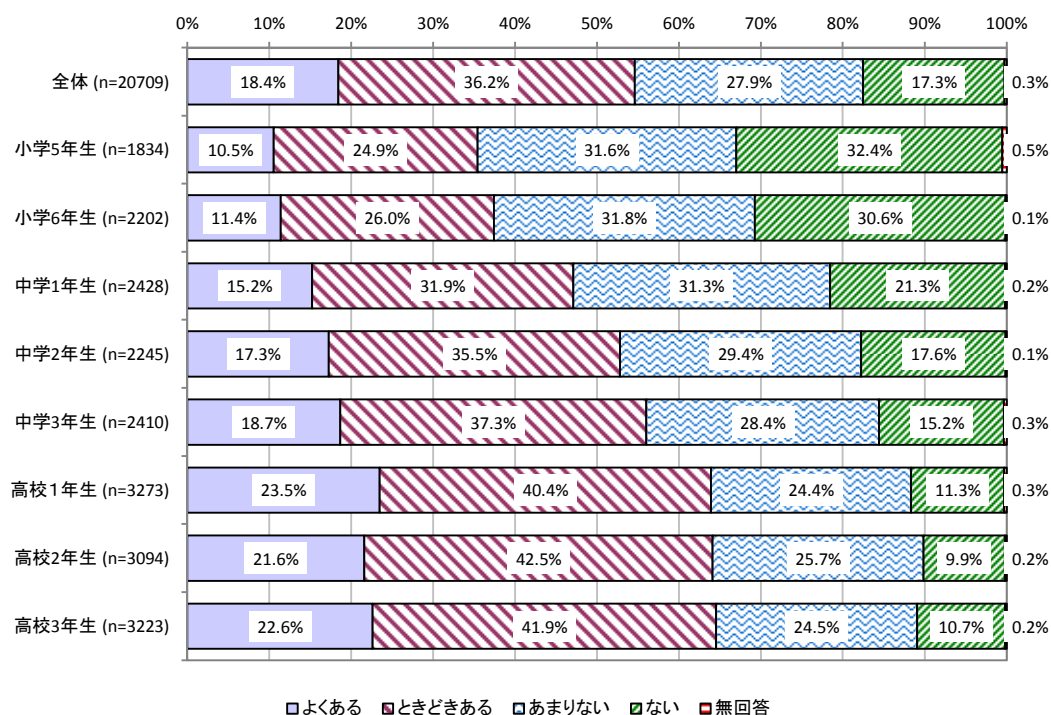
	全体	そう思う	どちらかと言 えばそう思う	どちらかと言 えばそう思わ ない	そう思わない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2043 (9.9%)	8131 (39.3%)	7015 (33.9%)	3436 (16.6%)	84 (0.4%)
小学5年生	1834 (100.0%)	290 (15.8%)	780 (42.5%)	520 (28.4%)	237 (12.9%)	7 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	302 (13.7%)	967 (43.9%)	618 (28.1%)	298 (13.5%)	17 (0.8%)
中学1年生	2428 (100.0%)	216 (8.9%)	925 (38.1%)	851 (35.0%)	428 (17.6%)	8 (0.3%)
中学2年生	2245 (100.0%)	193 (8.6%)	851 (37.9%)	760 (33.9%)	432 (19.2%)	9 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	218 (9.0%)	878 (36.4%)	849 (35.2%)	455 (18.9%)	10 (0.4%)
高校1年生	3273 (100.0%)	247 (7.5%)	1218 (37.2%)	1218 (37.2%)	576 (17.6%)	14 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	246 (8.0%)	1231 (39.8%)	1092 (35.3%)	516 (16.7%)	9 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	331 (10.3%)	1281 (39.7%)	1107 (34.3%)	494 (15.3%)	10 (0.3%)

Q33_A 午前中調子が悪い



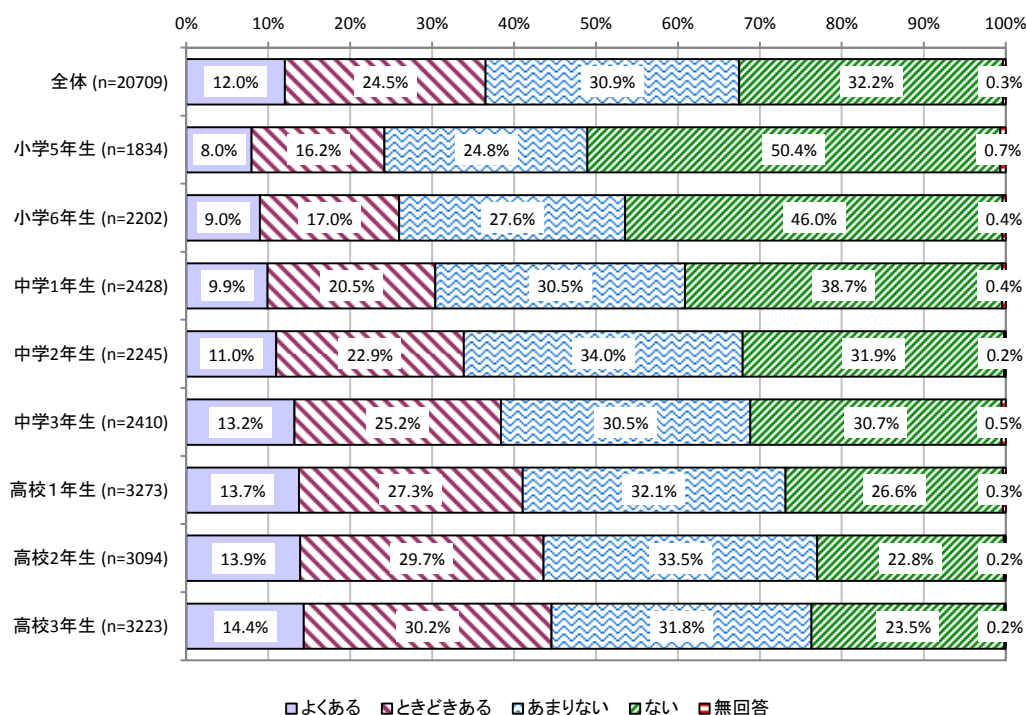
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	3258 (15.7%)	6975 (33.7%)	6105 (29.5%)	4308 (20.8%)	63 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	200 (10.9%)	451 (24.6%)	568 (31.0%)	606 (33.0%)	9 (0.5%)
小学6年生	2202 (100.0%)	234 (10.6%)	563 (25.6%)	670 (30.4%)	728 (33.1%)	7 (0.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	324 (13.3%)	800 (32.9%)	719 (29.6%)	579 (23.8%)	6 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	328 (14.6%)	745 (33.2%)	702 (31.3%)	462 (20.6%)	8 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	423 (17.6%)	834 (34.6%)	685 (28.4%)	459 (19.0%)	9 (0.4%)
高校1年生	3273 (100.0%)	617 (18.9%)	1249 (38.2%)	920 (28.1%)	478 (14.6%)	9 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	539 (17.4%)	1150 (37.2%)	935 (30.2%)	460 (14.9%)	10 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	593 (18.4%)	1183 (36.7%)	906 (28.1%)	536 (16.6%)	5 (0.2%)

Q33_B 気分が落ち込む



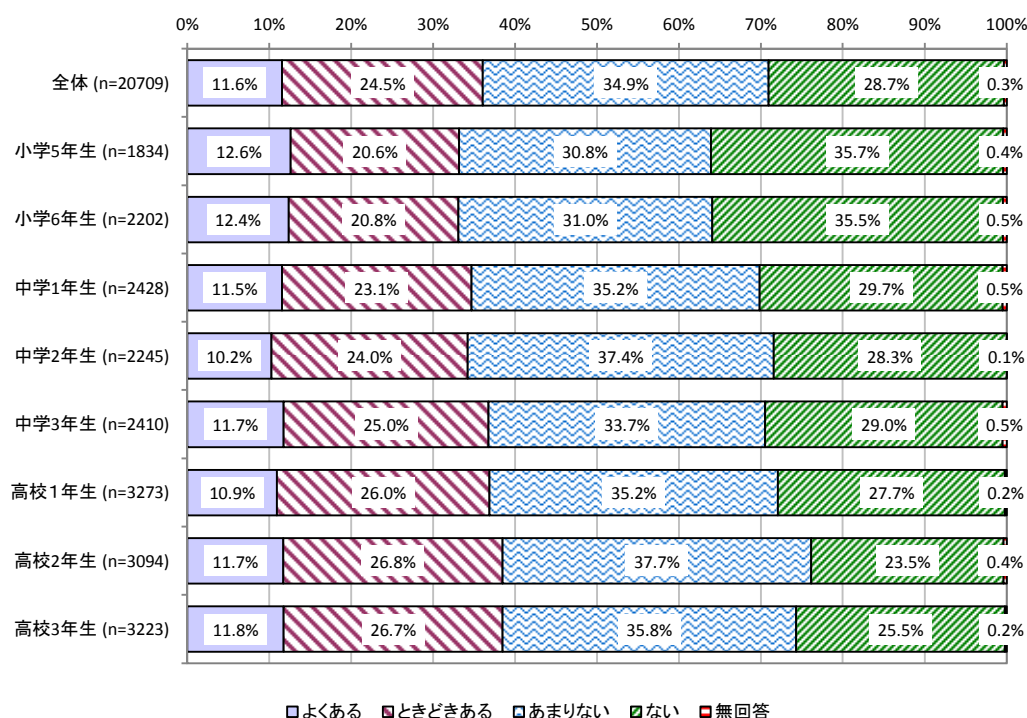
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	3820 (18.4%)	7490 (36.2%)	5774 (27.9%)	3573 (17.3%)	52 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	193 (10.5%)	457 (24.9%)	579 (31.6%)	595 (32.4%)	10 (0.5%)
小学6年生	2202 (100.0%)	251 (11.4%)	573 (26.0%)	701 (31.8%)	674 (30.6%)	3 (0.1%)
中学1年生	2428 (100.0%)	370 (15.2%)	774 (31.9%)	761 (31.3%)	518 (21.3%)	5 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	388 (17.3%)	798 (35.5%)	661 (29.4%)	395 (17.6%)	3 (0.1%)
中学3年生	2410 (100.0%)	450 (18.7%)	900 (37.3%)	685 (28.4%)	367 (15.2%)	8 (0.3%)
高校1年生	3273 (100.0%)	769 (23.5%)	1323 (40.4%)	800 (24.4%)	371 (11.3%)	10 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	669 (21.6%)	1315 (42.5%)	796 (25.7%)	307 (9.9%)	7 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	730 (22.6%)	1350 (41.9%)	791 (24.5%)	346 (10.7%)	6 (0.2%)

Q33_C なんでもないのにイライラする



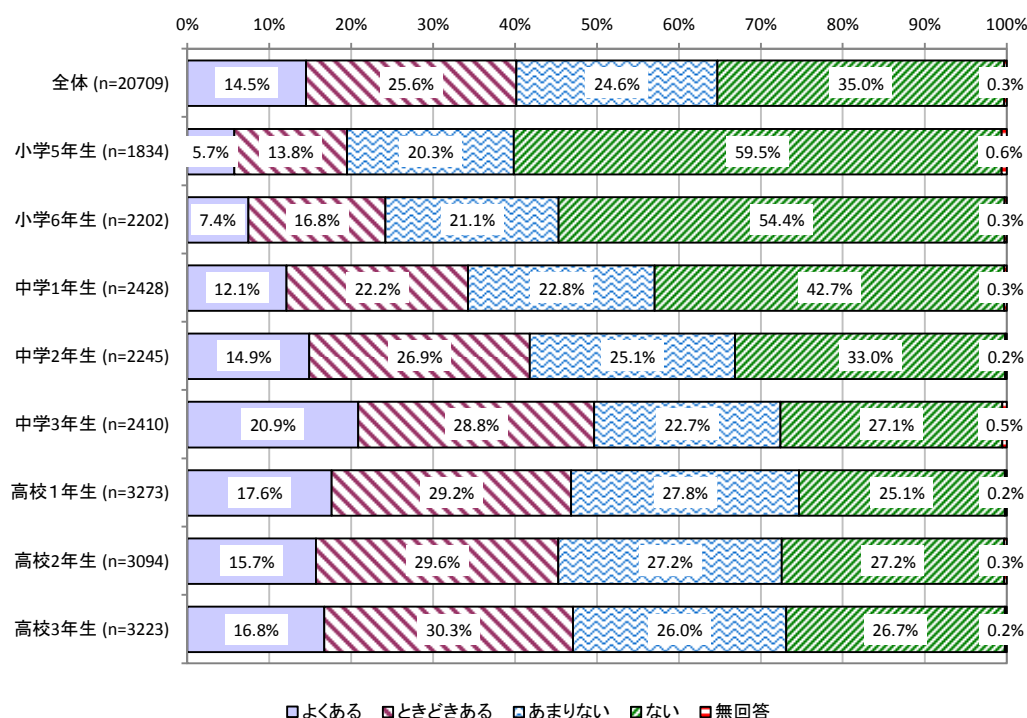
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2492 (12.0%)	5074 (24.5%)	6409 (30.9%)	6665 (32.2%)	69 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	146 (8.0%)	298 (16.2%)	454 (24.8%)	924 (50.4%)	12 (0.7%)
小学6年生	2202 (100.0%)	198 (9.0%)	374 (17.0%)	608 (27.6%)	1014 (46.0%)	8 (0.4%)
中学1年生	2428 (100.0%)	241 (9.9%)	497 (20.5%)	740 (30.5%)	940 (38.7%)	10 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	246 (11.0%)	514 (22.9%)	764 (34.0%)	717 (31.9%)	4 (0.2%)
中学3年生	2410 (100.0%)	318 (13.2%)	607 (25.2%)	734 (30.5%)	739 (30.7%)	12 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	450 (13.7%)	893 (27.3%)	1050 (32.1%)	869 (26.6%)	11 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	430 (13.9%)	918 (29.7%)	1035 (33.5%)	704 (22.8%)	7 (0.2%)
高校3年生	3223 (100.0%)	463 (14.4%)	973 (30.2%)	1024 (31.8%)	758 (23.5%)	5 (0.2%)

Q33_D ちょっとしたことですぐにカッとなる



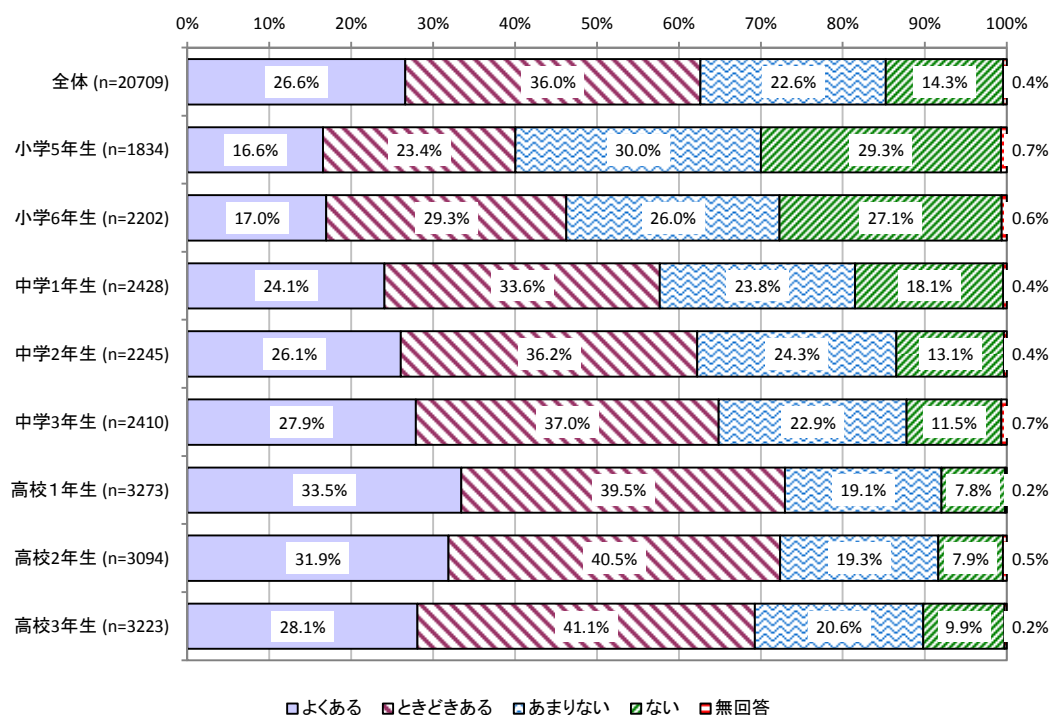
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	2394 (11.6%)	5076 (24.5%)	7224 (34.9%)	5945 (28.7%)	70 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	231 (12.6%)	377 (20.6%)	564 (30.8%)	654 (35.7%)	8 (0.4%)
小学6年生	2202 (100.0%)	272 (12.4%)	457 (20.8%)	682 (31.0%)	781 (35.5%)	10 (0.5%)
中学1年生	2428 (100.0%)	280 (11.5%)	562 (23.1%)	854 (35.2%)	720 (29.7%)	12 (0.5%)
中学2年生	2245 (100.0%)	230 (10.2%)	538 (24.0%)	839 (37.4%)	636 (28.3%)	2 (0.1%)
中学3年生	2410 (100.0%)	283 (11.7%)	603 (25.0%)	813 (33.7%)	699 (29.0%)	12 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	357 (10.9%)	850 (26.0%)	1152 (35.2%)	907 (27.7%)	7 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	362 (11.7%)	828 (26.8%)	1166 (37.7%)	726 (23.5%)	12 (0.4%)
高校3年生	3223 (100.0%)	379 (11.8%)	861 (26.7%)	1154 (35.8%)	822 (25.5%)	7 (0.2%)

Q33_E たちくらみやめまいがする



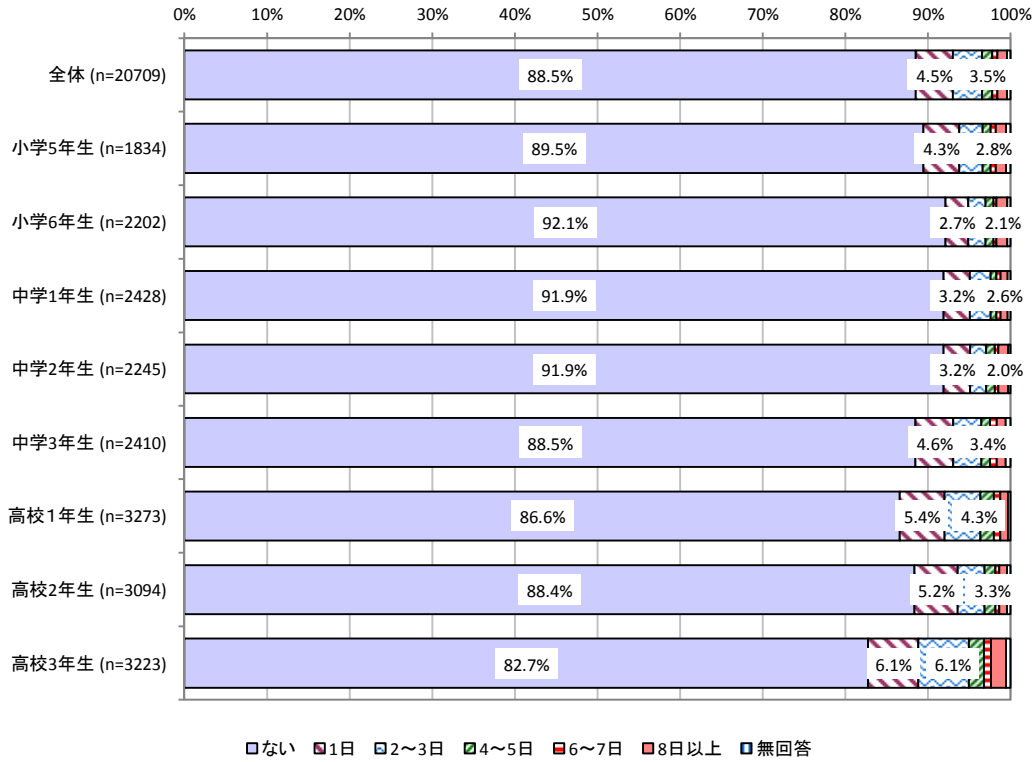
	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	3004 (14.5%)	5308 (25.6%)	5089 (24.6%)	7243 (35.0%)	65 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	105 (5.7%)	253 (13.8%)	373 (20.3%)	1092 (59.5%)	11 (0.6%)
小学6年生	2202 (100.0%)	164 (7.4%)	369 (16.8%)	465 (21.1%)	1198 (54.4%)	6 (0.3%)
中学1年生	2428 (100.0%)	294 (12.1%)	538 (22.2%)	553 (22.8%)	1036 (42.7%)	7 (0.3%)
中学2年生	2245 (100.0%)	335 (14.9%)	603 (26.9%)	563 (25.1%)	740 (33.0%)	4 (0.2%)
中学3年生	2410 (100.0%)	503 (20.9%)	694 (28.8%)	547 (22.7%)	653 (27.1%)	13 (0.5%)
高校1年生	3273 (100.0%)	577 (17.6%)	957 (29.2%)	909 (27.8%)	822 (25.1%)	8 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	486 (15.7%)	916 (29.6%)	842 (27.2%)	841 (27.2%)	9 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	540 (16.8%)	978 (30.3%)	837 (26.0%)	861 (26.7%)	7 (0.2%)

Q33_F 身体のたるさや疲れを感じる



	全体	よくある	ときどきある	あまりない	ない	無回答
全体	20709 (100.0%)	5507 (26.6%)	7463 (36.0%)	4687 (22.6%)	2963 (14.3%)	89 (0.4%)
小学5年生	1834 (100.0%)	304 (16.6%)	430 (23.4%)	550 (30.0%)	537 (29.3%)	13 (0.7%)
小学6年生	2202 (100.0%)	374 (17.0%)	645 (29.3%)	572 (26.0%)	597 (27.1%)	14 (0.6%)
中学1年生	2428 (100.0%)	585 (24.1%)	815 (33.6%)	579 (23.8%)	439 (18.1%)	10 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	585 (26.1%)	812 (36.2%)	546 (24.3%)	294 (13.1%)	8 (0.4%)
中学3年生	2410 (100.0%)	672 (27.9%)	891 (37.0%)	553 (22.9%)	278 (11.5%)	16 (0.7%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1095 (33.5%)	1292 (39.5%)	626 (19.1%)	254 (7.8%)	6 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	986 (31.9%)	1252 (40.5%)	598 (19.3%)	244 (7.9%)	14 (0.5%)
高校3年生	3223 (100.0%)	906 (28.1%)	1326 (41.1%)	663 (20.6%)	320 (9.9%)	8 (0.2%)

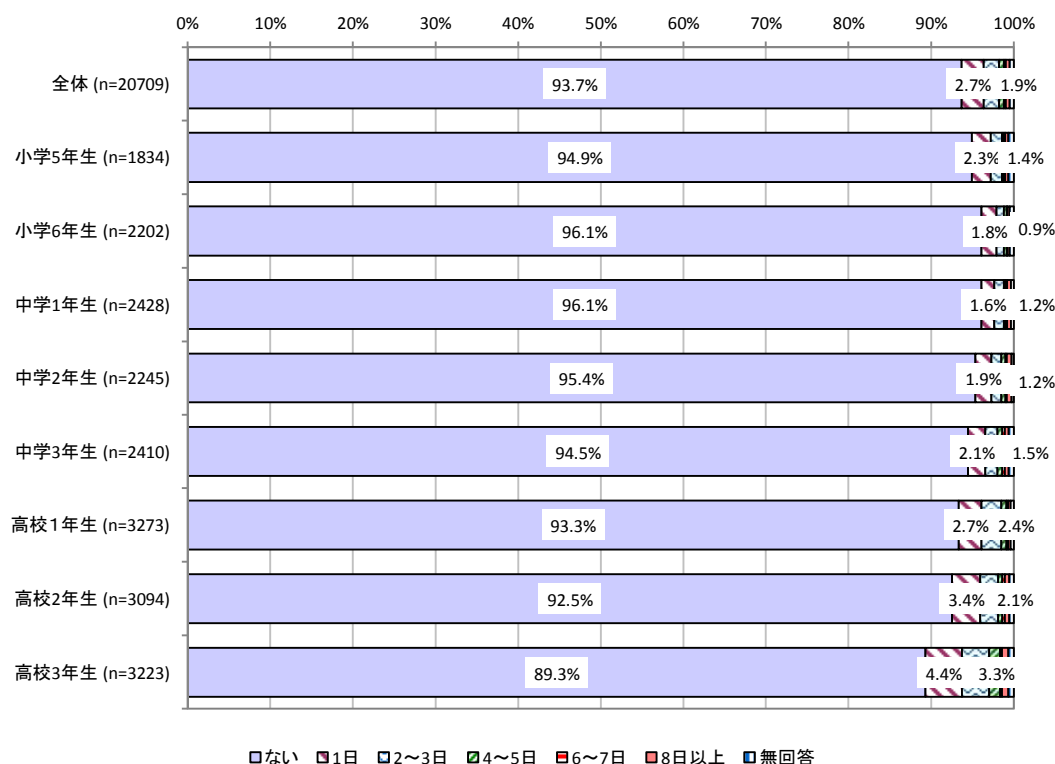
Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか



※グラフにつき「4~5日」「6~7日」「8日以上」「無回答」の数値はグラフ上省略しております。下記集計表をご参照ください。

	全体	ない	1日	2~3日	4~5日	6~7日	8日以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	18332 (88.5%)	933 (4.5%)	726 (3.5%)	257 (1.2%)	129 (0.6%)	243 (1.2%)	89 (0.4%)
小学5年生	1834 (100.0%)	1641 (89.5%)	79 (4.3%)	52 (2.8%)	18 (1.0%)	11 (0.6%)	23 (1.3%)	10 (0.5%)
小学6年生	2202 (100.0%)	2029 (92.1%)	60 (2.7%)	46 (2.1%)	22 (1.0%)	7 (0.3%)	29 (1.3%)	9 (0.4%)
中学1年生	2428 (100.0%)	2231 (91.9%)	77 (3.2%)	62 (2.6%)	16 (0.7%)	13 (0.5%)	20 (0.8%)	9 (0.4%)
中学2年生	2245 (100.0%)	2063 (91.9%)	72 (3.2%)	44 (2.0%)	23 (1.0%)	10 (0.4%)	27 (1.2%)	6 (0.3%)
中学3年生	2410 (100.0%)	2133 (88.5%)	110 (4.6%)	82 (3.4%)	25 (1.0%)	20 (0.8%)	26 (1.1%)	14 (0.6%)
高校1年生	3273 (100.0%)	2834 (86.6%)	177 (5.4%)	142 (4.3%)	54 (1.6%)	25 (0.8%)	31 (0.9%)	10 (0.3%)
高校2年生	3094 (100.0%)	2734 (88.4%)	162 (5.2%)	101 (3.3%)	40 (1.3%)	15 (0.5%)	29 (0.9%)	13 (0.4%)
高校3年生	3223 (100.0%)	2667 (82.7%)	196 (6.1%)	197 (6.1%)	59 (1.8%)	28 (0.9%)	58 (1.8%)	18 (0.6%)

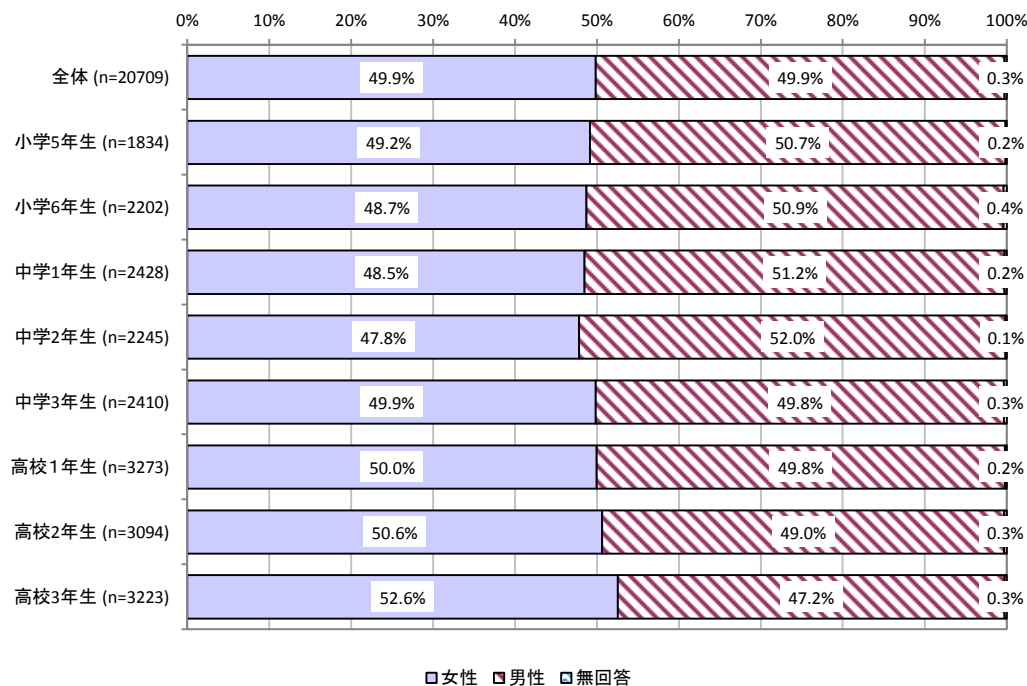
Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか



※グラフにつき「4~5日」「6~7日」「8日以上」「無回答」の数値はグラフ上省略しております。下記集計表をご参照ください。

	全体	ない	1日	2~3日	4~5日	6~7日	8日以上	無回答
全体	20709 (100.0%)	19405 (93.7%)	551 (2.7%)	387 (1.9%)	121 (0.6%)	43 (0.2%)	100 (0.5%)	102 (0.5%)
小学5年生	1834 (100.0%)	1741 (94.9%)	42 (2.3%)	25 (1.4%)	4 (0.2%)	3 (0.2%)	7 (0.4%)	12 (0.7%)
小学6年生	2202 (100.0%)	2116 (96.1%)	40 (1.8%)	20 (0.9%)	7 (0.3%)	2 (0.1%)	6 (0.3%)	11 (0.5%)
中学1年生	2428 (100.0%)	2333 (96.1%)	38 (1.6%)	28 (1.2%)	5 (0.2%)	4 (0.2%)	12 (0.5%)	8 (0.3%)
中学2年生	2245 (100.0%)	2141 (95.4%)	43 (1.9%)	27 (1.2%)	12 (0.5%)	3 (0.1%)	13 (0.6%)	6 (0.3%)
中学3年生	2410 (100.0%)	2277 (94.5%)	50 (2.1%)	36 (1.5%)	14 (0.6%)	7 (0.3%)	11 (0.5%)	15 (0.6%)
高校1年生	3273 (100.0%)	3055 (93.3%)	90 (2.7%)	79 (2.4%)	20 (0.6%)	7 (0.2%)	10 (0.3%)	12 (0.4%)
高校2年生	3094 (100.0%)	2863 (92.5%)	106 (3.4%)	66 (2.1%)	16 (0.5%)	10 (0.3%)	16 (0.5%)	17 (0.5%)
高校3年生	3223 (100.0%)	2879 (89.3%)	142 (4.4%)	106 (3.3%)	43 (1.3%)	7 (0.2%)	25 (0.8%)	21 (0.7%)

F1 性別



	全体	女性	男性	無回答
全体	20709 (100.0%)	10326 (49.9%)	10328 (49.9%)	55 (0.3%)
小学5年生	1834 (100.0%)	902 (49.2%)	929 (50.7%)	3 (0.2%)
小学6年生	2202 (100.0%)	1073 (48.7%)	1121 (50.9%)	8 (0.4%)
中学1年生	2428 (100.0%)	1178 (48.5%)	1244 (51.2%)	6 (0.2%)
中学2年生	2245 (100.0%)	1074 (47.8%)	1168 (52.0%)	3 (0.1%)
中学3年生	2410 (100.0%)	1202 (49.9%)	1200 (49.8%)	8 (0.3%)
高校1年生	3273 (100.0%)	1636 (50.0%)	1629 (49.8%)	8 (0.2%)
高校2年生	3094 (100.0%)	1567 (50.6%)	1517 (49.0%)	10 (0.3%)
高校3年生	3223 (100.0%)	1694 (52.6%)	1520 (47.2%)	9 (0.3%)

「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」設問間クロス集計イメージ

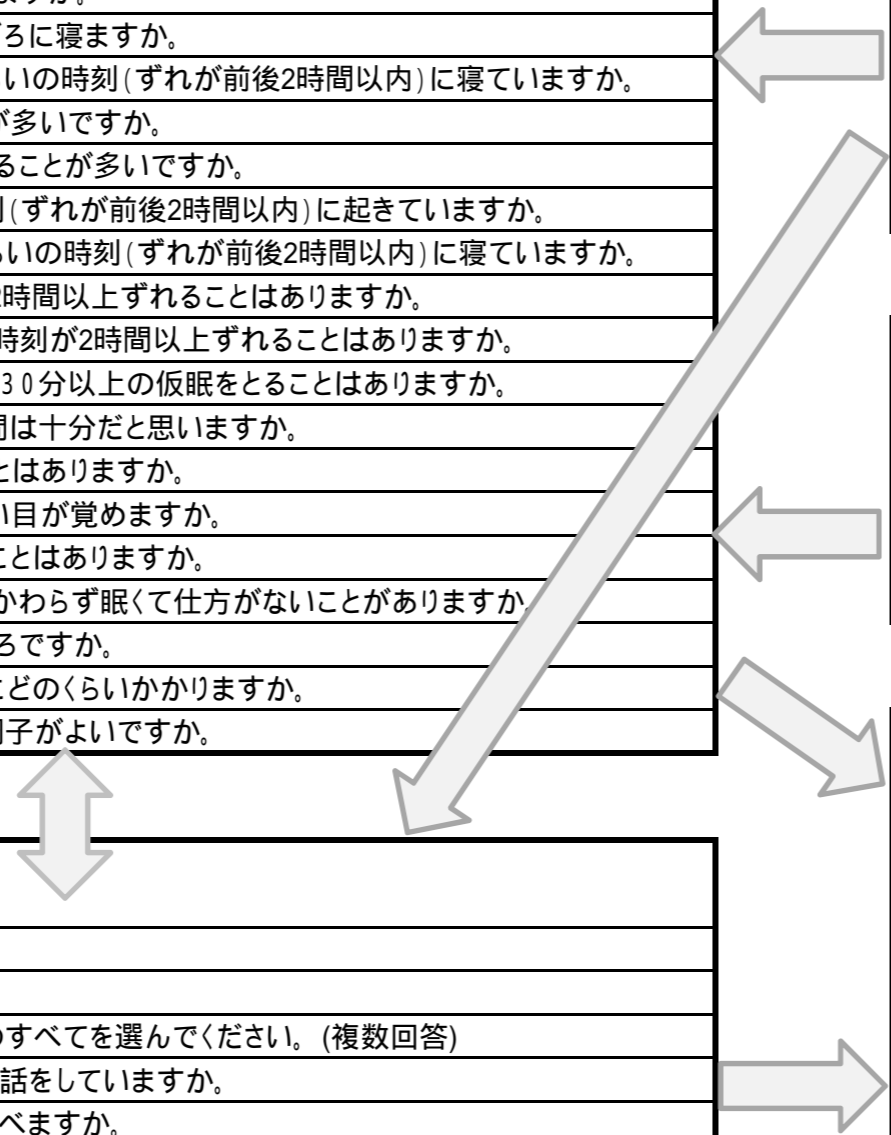
睡眠習慣に関する項目
Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。
Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。
Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。
Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。
Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。
Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。
Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。
Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。
Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思えますか。
Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。
Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。
Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。
Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。
Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。
Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。
Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。

食習慣に関する項目
Q19 あなたは、朝食を食べますか。
Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。

部活動や学習塾・習い事に関する項目
Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動は週に何日くらい参加していますか。
Q26-1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。
Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。
Q27-1 学習塾(では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。
Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブ(例:ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など)には週に何回くらい通っていますか。
Q28-1 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。

メディア接触に関する項目
Q29A テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする。
Q29B テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をする。
Q29C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。
Q29D パソコンを使う。
Q30 あなたは、寝る直前まで(29)のA～Dのいずれかをすることはありますか。

自分に関する意識や不定愁訴等に関する項目
Q31A ルールを守って行動する。
Q31B 自分でできることは自分でする。
Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
Q31F 相手の立場になって考える。
Q32A 自分のことが好きだ。
Q32B 自分にはよいところがある。
Q32C 自分は人から必要とされている。
Q33A 午前中調子が悪い。
Q33B 気分が落ち込む。
Q33C なんでもないのでイライラする。
Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。
Q33E たくらみやめまいがする。
Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。
Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。



「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」設問間クロス集計リスト案

睡眠習慣に関する項目とのクロス

Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。
		Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
		Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
		Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
		Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
		Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
		Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
		Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
		Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。
		Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分でする。
		Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
		Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
		Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
		Q31F 相手の立場になって考える。
		Q32A 自分のことが好きだ。
		Q32B 自分にはよいところがある。
		Q32C 自分は人から必要とされている。
		Q33A 午前中調子が悪い。
		Q33B 気分が落ち込む。
Q33C なんでもないのにイライラする。		
Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。		
Q33E たちくらみやめまいがする。		
Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。		
Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。		
Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。		
Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。
		Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
		Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
		Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
		Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
		Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
		Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
		Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
		Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。
		Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分でする。
		Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
		Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
		Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
		Q31F 相手の立場になって考える。
		Q32A 自分のことが好きだ。
		Q32B 自分にはよいところがある。
		Q32C 自分は人から必要とされている。
		Q33A 午前中調子が悪い。
		Q33B 気分が落ち込む。
Q33C なんでもないのにイライラする。		
Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。		
Q33E たちくらみやめまいがする。		
Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。		
Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。		
Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。		
		Q19 あなたは、朝食を食べますか。
		Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
		Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
		Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
		Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
		Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
		Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
		Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
		Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。
		Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分でする。

<p>Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p>	<p>×</p>	<p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。</p>	<p>×</p>	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分でする。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。</p>	<p>×</p>	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分でする。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>

Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。
		Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
		Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
		Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
		Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
		Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
		Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
		Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
		Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。
		Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分です。
		Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
		Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
		Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
		Q31F 相手の立場になって考える。
		Q32A 自分のことが好きだ。
		Q32B 自分にはよいところがある。
		Q32C 自分は人から必要とされている。
		Q33A 午前中調子が悪い。
		Q33B 気分が落ち込む。
		Q33C なんでもないのにイライラする。
		Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。
		Q33E たちらみやめまいがする。
		Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。
		Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。		
Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。
		Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
		Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
		Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
		Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
		Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
		Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
		Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
		Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。
		Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分です。
		Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
		Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
		Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
		Q31F 相手の立場になって考える。
		Q32A 自分のことが好きだ。
		Q32B 自分にはよいところがある。
		Q32C 自分は人から必要とされている。
		Q33A 午前中調子が悪い。
		Q33B 気分が落ち込む。
		Q33C なんでもないのにイライラする。
		Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。
		Q33E たちらみやめまいがする。
		Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。
		Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。		
Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。
		Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。
		Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)
		Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。
		Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。
		Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。
		Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。
		Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。
		Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。
		Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分です。
		Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
		Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
		Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
		Q31F 相手の立場になって考える。
		Q32A 自分のことが好きだ。
		Q32B 自分にはよいところがある。

		<p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。	×	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。</p> <p>Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。</p> <p>Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)</p> <p>Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。</p> <p>Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。</p> <p>Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。</p> <p>Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。</p> <p>Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。</p> <p>Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。	×	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。</p> <p>Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。</p> <p>Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)</p> <p>Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。</p> <p>Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。</p> <p>Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。</p> <p>Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。</p> <p>Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。</p> <p>Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
		<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。</p> <p>Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。</p> <p>Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)</p> <p>Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。</p> <p>Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。</p> <p>Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。</p> <p>Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。</p> <p>Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。</p>

<p>Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。</p>	×	<p>Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれに一番近いですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けられないことはありますか。</p>	×	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。</p> <p>Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。</p> <p>Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)</p> <p>Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。</p> <p>Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。</p> <p>Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。</p> <p>Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。</p> <p>Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。</p> <p>Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれに一番近いですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p>	×	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。</p> <p>Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。</p> <p>Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)</p> <p>Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。</p> <p>Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。</p> <p>Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。</p> <p>Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。</p> <p>Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。</p> <p>Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれに一番近いですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p>

<p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p>	×	<p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠って仕方がないことがありますか。</p>	×	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p>	×	<p>Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。</p>

		Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのでイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。
Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのでイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。
Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。	×	Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。 Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのでイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

食生活に関する項目とのクロス

Q19 あなたは、朝食を食べますか。	x	Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
		Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
		Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。
		Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。
		Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。
		Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。
		Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。
		Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。
		Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。
		Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。
		Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。
		Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。
		Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。
		Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。
		Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。
		Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。
		Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。
		Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。
Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。	x	Q31A ルールを守って行動する。
		Q31B 自分でできることは自分です。
		Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。
		Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。
		Q31E 困っている人がいたら手助けをする。
		Q31F 相手の立場になって考える。
		Q32A 自分のことが好きだ。
		Q32B 自分にはよいところがある。
		Q32C 自分は人から必要とされている。
		Q33A 午前中調子が悪い。
		Q33B 気分が落ち込む。
		Q33C なんでもないのにイライラする。
		Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。
		Q33E たちらみやめまいがする。
		Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。
		Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
		Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。
		Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。		
Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。		
Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。		
Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。		
Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。		
Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。		
Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。		
Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。		
Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。		
Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。		
Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。		
Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。		
Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。		
Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。		
Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。		
Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。		
Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。		
Q31A ルールを守って行動する。		
Q31B 自分でできることは自分です。		
Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。		
Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。		
Q31E 困っている人がいたら手助けをする。		
Q31F 相手の立場になって考える。		
Q32A 自分のことが好きだ。		
Q32B 自分にはよいところがある。		
Q32C 自分は人から必要とされている。		
Q33A 午前中調子が悪い。		
Q33B 気分が落ち込む。		
Q33C なんでもないのにイライラする。		
Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。		
Q33E たちらみやめまいがする。		

		<p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
Q21 ふだん朝食を食べるとき、 家の人と会話をしていますか。	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。</p> <p>Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。</p> <p>Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。</p> <p>Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。</p> <p>Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。</p> <p>Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。</p> <p>Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。</p> <p>Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。</p> <p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p> <p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p> <p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。</p> <p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p> <p>Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。</p> <p>Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちくらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
Q22 あなたは、ふだん、夕食を何 時ごろに食べますか。	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。</p> <p>Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。</p> <p>Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。</p> <p>Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。</p> <p>Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。</p> <p>Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。</p> <p>Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。</p> <p>Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。</p> <p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p> <p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p> <p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。</p> <p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p> <p>Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。</p> <p>Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p>

		<p>Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。 Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。 Q33E たちくらみやめまいがする。 Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。 Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。 Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
<p>Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p> <p>Q31A ルールを守って行動する。 Q31B 自分でできることは自分です。 Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。 Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。 Q31E 困っている人がいたら手助けをする。 Q31F 相手の立場になって考える。 Q32A 自分のことが好きだ。 Q32B 自分にはよいところがある。 Q32C 自分は人から必要とされている。 Q33A 午前中調子が悪い。 Q33B 気分が落ち込む。 Q33C なんでもないのにイライラする。</p>

		<p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。</p> <p>Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。</p> <p>Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。</p> <p>Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。</p> <p>Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。</p> <p>Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。</p> <p>Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。</p> <p>Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。</p> <p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p> <p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p> <p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。</p> <p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p> <p>Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。</p> <p>Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>
		<p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p> <p>Q33C なんでもないのにイライラする。</p> <p>Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。</p> <p>Q33E たちらみやめまいがする。</p> <p>Q33F 身体のだるさや疲れを感じる。</p> <p>Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。</p> <p>Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。</p>
Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。</p> <p>Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。</p> <p>Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。</p> <p>Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。</p> <p>Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。</p> <p>Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。</p> <p>Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。</p> <p>Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。</p> <p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p> <p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p> <p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。</p> <p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p> <p>Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。</p> <p>Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>
		<p>Q31A ルールを守って行動する。</p> <p>Q31B 自分でできることは自分です。</p> <p>Q31C 自分の思ったことをはっきり言う。</p> <p>Q31D 先のことを考えて自分の計画を立てる。</p> <p>Q31E 困っている人がいたら手助けをする。</p> <p>Q31F 相手の立場になって考える。</p> <p>Q32A 自分のことが好きだ。</p> <p>Q32B 自分にはよいところがある。</p> <p>Q32C 自分は人から必要とされている。</p> <p>Q33A 午前中調子が悪い。</p> <p>Q33B 気分が落ち込む。</p>

	Q33C なんでもないのにイライラする。
	Q33D ちょっとしたことですぐにカッとなる。
	Q33E たちらみやめまいがする。
	Q33F 身体のたるさや疲れを感じる。
	Q34 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校に遅刻したことが何日ありますか。
	Q35 この一か月で、朝起きるのがつらくて、学校を欠席したことが何日ありますか。

部活動や学習塾・習い事に関する項目とのクロス

<p>Q26 あなたは、学校の部活動やクラブ活動は週に何日くらい参加していますか。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p>
<p>26-1 部活動やクラブ活動は、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p>
		<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。</p>

<p>Q27 あなたは、学習塾には週に何回くらい通っていますか。</p>	×	<p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p>
<p>Q27-1 学習塾(では、1回にどれくらいの時間勉強していますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を答えてください。</p>	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p>
<p>Q28 あなたは、習い事や学校以外のクラブ(例:ピアノ教室、お習字、地域のサッカー教室など)には週に何回くらい通っていますか。</p>	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。 Q19 あなたは、朝食を食べますか。 Q19-1 朝食を食べない理由はなんですか。 Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答) Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。 Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。 Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。 Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。 Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。 Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。</p>

<p>Q28-1 習い事や学校外のクラブは、1回にどれくらいの時間やっていますか。1回の時間が違うときは、平均した時間を教えてください。</p>	x	Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。
		Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。
		Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。
		Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。
		Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。
		Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。
		Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。
		Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。
		Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。
		Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。
		Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。
		Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。
		Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。
		Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。
		Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。
		Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。
		Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。
		Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。
	Q19 あなたは、朝食を食べますか。	
	Q19-1 朝食を食べない理由は何ですか。	
	Q20 ふだんの朝食のメニューに含まれるものすべてを選んでください。(複数回答)	
	Q21 ふだん朝食を食べるときに、家の人と会話をしていますか。	
	Q22 あなたは、ふだん、夕食を何時ごろに食べますか。	
	Q22-1 夕食を食べる時間が9時より遅くなるのはどうしてですか。	
	Q23 塾や習い事などで遅くなる場合、夕食はどうしていますか。	
Q24 あなたは、寝る前2時間以内に食事をとることがありますか。		
Q25 ふだんの朝食と夕食の量を比べた場合、どれが一番近いですか。		

メディア接触に関する項目とのクロス

<p>Q29A テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりする。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>
<p>Q29B テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をする。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>
<p>Q29C 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。 Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。 Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。 Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。 Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。 Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>
<p>Q29D パソコンを使う。</p>	<p>×</p>	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。 Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。 Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。 Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。 Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。 Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。 Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。 Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。 Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。 Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p>

		<p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p> <p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。</p> <p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p> <p>Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。</p> <p>Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>
<p>Q30 あなたは、寝る直前まで(29)のA～Dのいずれかをすることはありますか。</p>	×	<p>Q1 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。</p> <p>Q2 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。</p> <p>Q3 次の日に学校がある日は、毎日、同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q4 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。</p> <p>Q5 次の日、学校がない日は、何時ごろに寝ることが多いですか。</p> <p>Q6 学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に起きていますか。</p> <p>Q7 次の日に学校がない日は、いつも同じくらいの時刻(ずれが前後2時間以内)に寝ていますか。</p> <p>Q8 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q9 次の日に学校がある日とない日で、寝る時刻が2時間以上ずれることはありますか。</p> <p>Q10 学校から帰ってきて夜寝るまでの間に、30分以上の仮眠をとることはありますか。</p> <p>Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。</p> <p>Q12 寝ようと思ってもなかなか寝付けないことはありますか。</p> <p>Q13 夜中(眠っている時)に、いつも何回くらい目が覚めますか。</p> <p>Q14 朝、ふとんから出るのがつらいと感じることはありますか。</p> <p>Q15 学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がないことがありますか。</p> <p>Q16 ふだん疲れを感じ、眠くなるのは何時ごろですか。</p> <p>Q17 朝起きてからいつもの調子に戻るまでにどのくらいかかりますか。</p> <p>Q18 午前中と夕方では、どちらが活動的で調子がよいですか。</p>

普及啓発資料を活用した子供たちに対する生活習慣に関する指導の方法について
(論点メモ)

1. 指導の方向性

- ・心身をよりよく発育・発達させるには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活をするのが重要であり、生活習慣全般に関する指導が必要ではないか。
- ・知識を教えるのみではなく、規則正しい生活習慣を子供が自立的に身につけることができるような指導が必要ではないか。
- ・子供が学校で過ごす時間は、一日のうちの一部にすぎない。また、近年、生活習慣の基礎が十分に培われないまま学校へと入学するために、学校などが家庭の役割を担わなければならない状況が生じている。これらを踏まえ、子供の生活習慣づくりの取組は、家庭、地域、学校がそれぞれの役割を再認識するとともに、相互に連携して行うことが効果的ではないか。
- ・夏休み期間中など学校が長期間休みになる際に生活リズムが乱れやすいことから、長期間の休みに入る前のタイミングで生活習慣づくりの指導を行うことが効果的ではないか。

2. 具体的な指導

(1) 学校における取組

- ・学校教育における生活習慣に関する指導は、例えば学習指導要領においては、子供の発達段階に応じ、各教科等（例：保健体育、技術・家庭、道徳、特別活動等）において、それぞれの観点から学ぶよう位置づけられている。各教科等において指導する際には、それぞれ他の教科等での学習内容と関連づけて指導を行うのが効果的と考えられる。また、総合的な学習の時間では、例えば「健康」をテーマとして、自身の睡眠習慣や食習慣などの課題についての学習に取り組ませることも考えられる。
- ・睡眠習慣に関する指導を、既に先行して行われている食に関する指導（食育）と併せて行うことも効果的と考えられる。
- ・指導の担い手としては、各教科の教員や、学級担任、養護教諭、栄養教諭、生徒指導担当教員のほか、外部の有識者（例：睡眠学などの大学教員、医師など）を活用することも効果的と考えられる。
- ・実際の指導に際しては、まず、子供たちに自らの生活習慣を振り返らせた上で、客観的な知識を教え、何を改善すべきか自ら考えさせるような取組が考えられる。

<指導の流れ（一例）>

- ① 生活習慣チェック表や24時間円グラフを使い自らの生活習慣を振り返らせる。
- ② 科学的根拠に基づく知識を教える。
- ③ 生活習慣改善のための目標を設定させる。
- ④ 睡眠チェックシート等を使い、実際に取り組ませる。

⑤ 結果を各自でまとめさせ、発表させる。

⑥ 必要に応じて個別に指導する。

(2) 地域における取組

- ・普及啓発資料を活用し、放課後子供教室や土曜日における教育活動、学校支援地域本部等の取組として、睡眠習慣等の生活習慣づくりに関する学びの機会を提供することや、スポーツ、自然体験活動などの子供たちの体験的な活動の際に、生活習慣づくりについての普及啓発を行うことが考えられる。

(3) 家庭教育支援における取組

- ・入学式や入学説明会、保護者会、家庭教育学級などの多くの保護者が集まる機会や行事において、普及啓発資料を活用した講座やシンポジウムの開催、普及啓発資料の配布などの取組を行うことが考えられる。
- ・家庭教育支援チームが行う保護者を対象とした学習機会の提供や個別相談等において、普及啓発資料を活用した普及啓発を行うことが考えられる。

※枠内の科学的根拠については、指導者用資料に掲載予定であるが、本骨子（案）では、記述との対応関係を明確にするため、便宜的に各Qの解説ごとに科学的根拠を挙げている。

「早寝早起き朝ごはん」中学生・高校生等、保護者用普及啓発資料骨子（案）

表紙 「早寝早起き朝ごはん」○×クイズ

- Q 1 ヒトの体内にはほぼ24時間周期の時計がある
- Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末に寝だめすれば問題ない
- Q 3 夕方帰宅後仮眠した方が勉強の効率が上がる
- Q 4 寝る前にスマホやゲームをやりすぎると眠れなくなる
- Q 5 寝る前に激しい運動をすると疲れてよく眠れる
- Q 6 寝ると勉強した内容を忘れるから試験前日は寝ない方がいい
- Q 7 夜ふかしするとたくさんことができ得
- Q 8 睡眠リズムが乱れるとがんなどの病気になりやすくなる
- Q 9 朝食を抜くとやせられる
- Q 10 夜食は体に良くない

P. 2

- Q 1 ヒトの体内にはほぼ24時間周期の時計がある（○）

【解説】

- ・ヒトを含む地球上の生物に備わる体内時計と地球の自転の関係^{※1}
- ・昼行性動物としての人間
- ・概日リズム
- ・朝の日光^{※2※3}と食事^{※4}で同調

※1科学的根拠：地球の自転（昼夜）、公転（季節）、月の公転（潮汐）により生じる環境周期は、地球上のほぼ全ての生物に影響し、生物はこの自然環境に適応する過程で生物時計を進化させた。

(Ashoff, J. ed: Handbook of Behavioral neurobiology, Vol.4 Biological Rhythms, Plenum Press, 1981.)

※2科学的根拠：光による体内時計のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れることが示されている。

(Liu X, Uchiyama M, Shibui K, Kim K, Kudo Y, Tagaya H, Suzuki H, Okawa M. Diurnal preference, sleep habits, circadian sleep propensity and melatonin rhythm in healthy human subjects. Neurosci Lett 2000;280:199-202)

※³ 科学的根拠：深部体温の最低点後に浴びる明るい光は、概日リズムの位相を前進させる。朝は、平日・休日ともに毎朝、同じ時間帯に起床し太陽の光を浴びることで概日リズムを24時間の環境周期に同調させることが重要である。

(M Stephanie J. Crowley and Mary A. Carskadon: Modifications to weekend recovery sleep delay circadian phase in older adolescents, Chronobiol Int. 2010 August ; 27(7) : 1469-1492.)

※⁴ 科学的根拠：

P. 3

【コラム】

- ・体内時計のメカニズム（概日リズム、視交叉（こうさ）上核、時計遺伝子、ホルモン、睡眠・覚醒リズム、同調因子（光と食事）

P. 4

Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末に寝だめすれば問題ない（×）

【解説】

- ・そもそも、寝だめはできない。
- ・睡眠不足解消のために休日遅い時刻まで眠っていると体内時計のリズムに乱れ（時差ぼけ状態）※¹
- ・授業中の眠気※²→成績↓※³、運動能力↓
 - ・睡眠不足を蓄積せず、毎日睡眠を十分取ることが大切！
 - ・毎日決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝る

※¹ 科学的根拠：10歳代の高校生を対象にした横断研究では、起床時刻を3時間遅らせて2日間過ごすすと、体内時計のリズムが45分程度遅れることが示されている。

(Crowley SJ, Carskadon MA. Modifications to weekend recovery sleep delay circadian phase in older adolescents. Chronobiol Int 2010;27:1469-1492)

※² 科学的根拠：週末の過度の寝すぎは、逆に夜間の睡眠を妨げて、月曜日や火曜日の日中の眠気や疲労につながる可能性あり。

(Taylor A, Wright HR, Lack LC. Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. Sleep Biol Rhythms 2008;6:172-179)

※³ 科学的根拠：平日と週末で睡眠時間に2時間以上ずれがあると成績に差が出る（大学生のデータ）。

(Lack LC. Delayed sleep and sleep loss in university students. J Am Coll Health. 1986 Nov;35(3):105-10.)

P. 5

Q 3 夕方帰宅後仮眠した方が勉強の効率が上がる (×)

【解説】

- ・夕方以降（午後3時以降）の仮眠→夜の寝る時刻が遅くなり体内時計のリズムに乱れ^{※1}、夜間睡眠の質が悪くなる。
- ・夜は早めに寝て、朝食前に勉強するのも効果的^{※2}

※¹ 科学的根拠：同じ時刻に眠っていて、仮眠を積極的に取っているほど、日中の眠気が強く、日中イライラしている。

(就床時刻・仮眠の頻度とイライラの程度の関係 (Fukuda&Ishihara,2002))

※² 科学的根拠：朝型は夜型よりも成績が良い。

(Diaz-Morales JF, Escribano C. Predicting school achievement: The role of inductive reasoning, sleep length and morningness-eveningness Personality and Individual Differences 2013; 55: 106-111)

(Escribano, C., Diaz-Morales, J.F., Delgado, P., Collado, J. Morningness/eveningness and school performance among Spanish adolescents: Further evidence. Learning and Individual Differences 2012; 22: 409-413)

(Volmer, C., Pötsch, F., Randler, C. Morningness is associated with better gradings and higher attention in class Learning and Individual Differences 2013; 27: 167-173)

(Besoluk, S. Morningness-eveningness preferences and university entrance examination scores of high school students Personality and Individual Differences 2011; 50: 248-252)

Q 4 寝る前にスマホやゲームをやりすぎると眠れなくなる (○)

【解説】

- ・ブルーライトとは太陽の光などに含まれる青い光のことを指し、体内時計を刺激する。
- ・ブルーライトの発生源—太陽、スマホ、パソコン、テレビ、コンビニ特に白色・青色LEDに多く含まれる。
- ・夜間に浴びるブルーライトの睡眠への影響
 1. 概日時計の位相を後退させ、夜型化を引き起こす^{※1}。
 2. メラトニンの分泌を抑える^{※2} (家庭用蛍光灯を浴びているだけで、小学生でほぼ100%、中学生で3分の1のレベルに抑えられる。)

※¹科学的根拠：夜の明るい光は概日リズムを遅らせ寝つきを悪化させる。特に、就床前はPCやスマホを控え、部屋の明かりを落とし、リラックスできる環境を整えることが重要である。(睡眠障害の対応と治療ガイドライン2012)

※²科学的根拠：家庭用蛍光灯を浴びているだけでメラトニンの分泌が小学生でほぼ100%、中学生で3分の1のレベルに抑えられる。

(Wada, K., Yata, S., Akimitsu O., Krejci, M., Noji, T., Nakade, M., Takeuchi, H. and Harada, T. A tryptophan-rich breakfast and exposure to light with low color temperature at night improve sleep and salivary melatonin level in Japanese students. Journal of Circadian Rhythms 2013; 11:4 : 大学生)

(Harada, T. Effects of evening light conditions on salivary melatonin of Japanese junior high school students. Journal of Circadian Rhythms 2004; 2:4 doi:10.1186/1740-3391-2-4 : 中学生)

(Higuchi, S., Nagafuchi, Y., Lee, S-I., Harada, T. Influence of light at night on melatonin suppression in children. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 2014; 99: 3298 -3303 : 小学生)

P. 6

Q 5 寝る前に激しい運動をすると疲れてよく眠れる (×)

【解説】

- ・寝る前の激しい運動は交感神経を興奮させるため逆効果※¹
- ・寝る3-4時間前の30分ほどの運動又は入浴により、体温を上げるとうまく入眠でき、睡眠の質も良くなる。
- ・運動自体は、食欲を増進するとともに心地よい疲れをもたらす

※¹科学的根拠：激しい運動は睡眠を妨げる可能性あり。

(Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. Sleep Med Rev 2000;4:387-402)

Q 6 寝ると勉強した内容を忘れるから試験前日は寝ない方がいい (×)

【解説】

- ・レム睡眠とノンレム睡眠
- ・レム睡眠は、“からだを休ませる睡眠” ノンレム睡眠（特に深いノンレム睡眠）は、“脳を休ませる睡眠” ※¹
- ・レム睡眠中に脳が記憶の整理を行い、記憶が定着するので、早寝早起きによって、早朝に多く出現するレム睡眠を確保※²。

※¹ 科学的根拠：レム睡眠は“感覚入力と運動出力を休ませる睡眠”、ノンレム睡眠は、“昼間使って疲れた大脳を休ませる睡眠”

(原田哲夫、川崎貴世子、中出美代、野地照樹、黒田裕子、竹内日登美 (他 3 名, 筆頭著者) (2013) XIII 特論 総合睡眠健康改善教育プログラム, 最新臨床睡眠学 –睡眠障害の基礎と臨床–, 日本臨床 71 (増刊号 5) : 742-748 (総説))

※² 科学的根拠：レム睡眠中に脳が記憶の整理を行い記憶が定着

(Kami, A., Tanne, D., Rubenstein, B. S., Askenasy, J. J., & Sagi, D. (1994). Dependence on REM sleep of overnight improvement of a perceptual skill. *Science*, 265, 679-682. doi:10.1126/science.8036518)

(Hornung, O. P., Regen, F., Danker-Hopfe, H., Schredl, M., & Heuser, I. (2007). The Relationship between REM sleep and memory consolidation in old Age and effects of cholinergic medication. *Biological Psychiatry*, 61, 750-757. doi:10.1016/j.biopsych.2006.08.034)

P. 7

Q 7 夜ふかしするとたくさんことができ得 (×)

【解説】

・夜ふかしは肌に良くない (成長ホルモン分泌低下)、肥満のリスク※¹
(活

動量の低下や基礎代謝量の低下)

・翌日頭が働かない (成績が低い) ※²※³

・授業中の居眠り

・生活リズムが崩れる →心の健康度が低くなり、起きているときのすべてのパフォーマンスが低下するので、結局、夜ふかしは損

※¹ 科学的根拠：米国の小児を対象にした縦断研究では、就寝時刻が遅いこととその後の体重増加が関係することが示されている。

(Snell EK, Adam EK, Duncan GJ. Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents. *Child Dev* 2007;78:309-323)

※² 科学的根拠：思春期の睡眠に関する研究において、一定しない睡眠・覚醒リズム及び就寝時刻や起床時刻が遅いことが、学業成績の低さと関係していることが示されている。

(Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev* 2003;7:491-506)

※³ 科学的根拠：進学校においては、午前 0 時までの就床する高校生の方が英語、数学の成績が良い。午前 0 時以降は、就床時刻が遅くなるにつれ、英語、数学の成績が低下。

(田中秀樹, 玉置應子: 睡眠と記憶と QOL—学業成績と健康生活, 看護研究 第 40 巻 7 号, 71-78, 2007)

(Tanaka H. Sleep, lifestyle and academic performance and sleep education by using cognitive behavioral method. *Complex Medical Engineering (CME)*, ICME International Conference on Digital Object Identifier, 418- 422., 2012.)

Q 8 睡眠リズムが乱れるとがんなどの病気になりやすくなる (○)

【解説】

- 体内時計のリズムとがんや生活習慣病の発症率の相関関係^{※1※2※3} (睡眠の質の低下は免疫力を低下させる。)
- 昼行性動物としての人間
- 夜間睡眠時は“休養モード”に入っていて、体の修復や免疫によるがん細胞などへの攻撃などを行っているから。

※¹ 科学的根拠：体内リズムが破壊されたマウスでは腫瘍増殖能が高い。概日分子時計とガンとの密接な関係

(Kelleher FC, Rao A, Maguire A. Circadian molecular clocks and cancer Cancer Letters 2014 342: 9-18: A review paper)

※² 科学的根拠：シフトワーカーの発がんリスクが高い疫学的調査

(Haous, E. L., Smolensky, M. H. Shift work and cancer risk: Potential mechanistic roles of circadian disruption, light at night, and sleep deprivation. Sleep Medicine Review 2013 17: 273-284)

乳がんと交代性勤務との関係

(Moser M, Schaumberger K, Schernhammer E, Stevens RG. Cancer and rhythm. Cancer Causes Control. 2006 May;17(4):483-7)

※³ 科学的根拠：時計遺伝子(clock)に異常のあるマウスが、睡眠覚醒や活動・摂食のリズムに異常が見られるだけではなく、生後7～8か月でメタボリック症候群になるという報告

(Turek, F. W. et al.:Science, 308, 1043-1045, 2005)

P. 8

【コラム】時間を有効に使う方法

- ・ 1日は24時間
- ・ 中学生・高校生が必要とする睡眠時間は一般的に8～9時間（個人差あり）
- ・ 学校に行く時間、部活・塾・習い事の時間、勉強、生活、睡眠に必要な時間を除くと自由に使える時間は何時間？
- ・ スマホ、インターネット、ゲーム、テレビはあらかじめ時間を決めて計画的に（自分の時間をしっかりとコントロールすることが大事、どの時刻に使用するのが最も大切。夜8時から寝るまではなるべく使用しないように心掛ける。ブルーライトがメラトニンを抑え眠れなくなると同時に体内時計を遅らせ、夜型になってしまう。）

【漫画】最近急に勉強で目立ち始めたAさん、部活で活躍の光るB君
→その秘密は「早寝早起き朝ごはん」

P. 9

Q9 朝食を抜くとやせられる（×）

【解説】

- ・ 朝食欠食と肥満の関係^{※1}
- ・ 同調因子としての朝食^{※2}
- ・ 栄養バランスの良い朝食^{※3}

（朝食時のタンパク質摂取は大切。セロトニンが分泌され、朝型化→基礎代謝量が増え、カロリー“燃焼”するから。）

※1科学的根拠：1日の中での食事回数（頻度）、特に朝食の有無が肥満や循環器疾患などの発生率に関与している可能性が報告されている。

（ ）

※2科学的根拠：

※3科学的根拠：栄養バランスが肝時計遺伝子（末しょう時計）の位相同調に必要。

(Hirao, Tahara Y, Kimura I, Shibata S.. A balanced diet is necessary for proper entrainment signals of the mouse liver clock, PLoS One 4:e6909 (2009))

Q10 夜食は体に良くない (○)

【解説】

- ・夜食は肥満リスクが高まる上、体内時計のリズムを後退させる※¹
(体が“休養モード”に入っているときにカロリーを入れると、体が“ため込み”に入り肥満になる。)
- ・遅い時間の食事は分食などの工夫をする※²
- ・夜食をとるならできるだけ消化のよいものを選ぶ (消化のよい夜食の例：ホットミルク、プリン、うどん、おかゆ、ぞうすい)

※¹ 科学的根拠：夜食と肥満との関連性

(Barona KG, Raida KJ, Horn LV, Zee PC. Contribution of evening macronutrient intake to total caloric intake and body mass index. Appetite 60 : 246-251)

※² 科学的根拠：夜遅くに一食食べるよりも、夜中を避けて分食をすると体内時計が乱れにくくなる。

(Kuroda H, Tahara Y, Saito K, Ohnishi N, Kubo Y, Seo Y, Otsuka M, Fuse Y, Ohura Y, Hirao, A, Shibata S. Meal frequency patterns determine the phase of mouse peripheral circadian clocks. Scientific Report, 2: 711, (2012))

P. 10

生活習慣チェック表

24時間円グラフ (平均的な1日の時間の使い方を書かせる)

睡眠チェックシートの使い方

P. 11

睡眠チェックシート

P. 12

気をつけるべき生活習慣

- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
- ・朝の日光と朝食をとる（朝食後に太陽光又は蛍光灯光を浴びる）
- ・平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない
- ・仮眠・昼寝をしすぎない（午後3時まで、長くても20分以内に）
- ・適度な運動を習慣づける
- ・夜食は控える、遅い時間の食事は分食などの工夫をする。
- ・お風呂は早めに入る（入眠予定時刻の3-4時間前）
- ・布団の中でメディア（スマホ、ゲームなど）はしない
- ・睡眠環境を整える（日没後は白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明が望ましい、カフェインの摂取を控えるなど）
- ・“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する（眠る時間帯が遅いと十分なレム睡眠が確保できないなど。）

「早寝早起き朝ごはん」中学生・高校生等指導者用資料骨子（案）

0. はじめに

1. 普及啓発資料の活用方法

- ・学校における生活習慣に関する指導での活用
(保健体育、家庭科、理科、総合的な学習の時間、道徳、特別活動など)
- ・保護者会や入学説明会などの機会を利用して保護者に配布
- ・公民館等における講座や地域で行われる行事での活用

2. 指導の背景

(1) 人間の睡眠と社会との関わり

- ・昼行性動物としての人間
- ・24時間型社会への変化
- ・睡眠の問題が原因となって発生した事故（スリーマイル島原発事故、スペースシャトル爆発、アラスカ沖タンカー座礁）※¹
- ・経済的損失約3.5兆円/年※²

※¹科学的根拠：スリーマイル島原子力発電所事故（1979年）やスペースシャトルチャレンジャー号事故（1986年）などにおいて、睡眠不足による眠気がその原因となった可能性が指摘されている。

(Mitler MM, Carskadon MA, Czeisler CA, Dement WC, Dinges DF, Graeber RC. Catastrophes, sleep, and public policy: consensus report. Sleep 1988;11:100-109)

(National Commission on Sleep Disorders Research. Wake up America: a national sleep alert. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services, 1993)

※²科学的根拠：我が国における睡眠の問題に起因する経済損失は一年間に三兆五千億円

(内山真「睡眠障害の社会生活に及ぼす影響と経済損失」、『日本精神科病院協会雑誌』、第31巻第11号、2012)

(2) 社会環境の変化等による子供の生活習慣や睡眠環境の変化や課題

- ・日本の子供の睡眠時間は世界で最も短いという国際比較※¹
- ・メディアなどの発展による特に子供を取り巻く環境の変化
- ・日中の眠気は注意機能や課題遂行能力の低下、学業成績の悪化につながる※²
日中の眠気を強める要因として、睡眠不足と概日リズムの乱れが指摘※³
- ・睡眠の問題と精神疾患との関連性※⁴
- ・生活リズムの問題－不登校のきっかけや長期化の理由の一つ※⁵

※¹ 科学的根拠：3歳以下の乳幼児の1日の睡眠時間の国際比較によれば日本の乳幼児の睡眠時間は調査対象の17か国・地域中で最も短い。

(Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DYT. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep, *Sleep Medicine*, 2010, pp. 277)

※² 科学的根拠：日中の眠気の影響は、注意機能や課題遂行能力の低下のみならず、学業成績の悪化にまで及ぶ。

(Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bogels, S. M. 2009 The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep Medicine Review*, 14, 179-189.)

※³ 科学的根拠：眠気背景には、就床時刻の後退や睡眠時間の短縮等の睡眠問題がある。

(Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. 2011 Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescent: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12, 110-118.)

※⁴ 科学的根拠：日本人の中学生・高校生を対象にした横断研究では、就寝時刻が遅い者ほど、メンタルヘルスの所見を有する割合が多いことが示されている。

(Kaneita Y, Ohida T, Osaki Y, Tanihata T, Minowa M, Suzuki K, Wada K, Kanda H, Hayashi K. Association between mental health status and sleep status among adolescents in Japan: a nationwide cross-sectional survey. *J Clin Psychiatry* 2007;68:1426-1435)

※⁵ 科学的根拠：不登校生徒の追跡調査の結果、不登校のきっかけや継続理由として、3人に1人が生活リズムの乱れを挙げている。

(文部科学省「不登校に関する実態調査」(平成26年度))

(参考資料1) 睡眠に関する基本的知識

- ・人はなぜ眠くなるのか(恒常性維持機構に基づく睡眠と体内時計機構に基づく睡眠)
- ・レム睡眠とノンレム睡眠

(3) 夜更かしや長い仮眠、ブルーライトなどによる生活習慣の乱れが体内時計に与える影響

- ・睡眠時間の不足による影響(リズムの乱れの要因として)
- ・睡眠の質による影響(仮眠や浅い睡眠)
- ・外的脱同調
- ・内的脱同調
- ・体内時計の戻し方など

(参考資料2) 体内時計の仕組み

睡眠習慣を中心とした生活習慣と体内時計の関係性など、体内時計に関する基本的な仕組みやメカニズム

- ・体内時計とは何か？（体内時計の周期・位相・振幅など）
- ・時計遺伝子（clock、BMAL1等）
- ・概日リズム
- ・視交叉上核の機能
- ・体内時計に関係する生体リズム（睡眠・覚醒リズム、体温、ホルモン（セロトニン、メラトニン、コルチゾール、 β エンドルフィン等）、自律神経系）
- ・同調因子（主に光と食）
- ・フリーラン
- ・体内時計のリセット
- ・体内時計の個人的（遺伝的）な差異など

(4) 体内時計が乱れることによる心身への悪影響（不定愁訴、体への影響など）や問題行動等に発展する可能性、体内時計を整え適切な生活習慣を送ることによるプラス効果（学力向上、自尊心など）

- ・概日リズム睡眠障害（特に睡眠相後退症候群）
 - ・肥満やその他健康問題（がん、高血圧、糖尿病等）との関係
 - ・不登校、暴力行為等にいたるメカニズム
 - ・運動能力の向上
 - ・セロトニン
 - ・成長ホルモン
 - ・スマートフォン等の影響^{*1}
 - ・女性は生理周期が乱れ体調が崩れる^{*2}
- など

※¹科学的根拠：日本の中学生及び高校生を対象にした横断研究では、就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い者ほど、睡眠の問題を抱えている割合が高いことが示されている。

(Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, Kanda H, Ohtsu T, Minowa M, Suzuki K, Higuchi S, Mori J, Yamamoto R, Ohida T: The Association Between Use of Mobile Phones After Lights Out and Sleep Disturbances Among Japanese Adolescents: A Nationwide Cross-Sectional Survey. *Sleep* 2011;34:1013-1020)

※²科学的根拠：日本の女子中学生や女子大学生を対象とした質問紙研究では、夜型の女子ほど、月経周期が不規則で、生理痛や月経期前症候群の症状が重い。

(Takeuchi, H., Oishi, T., Harada, T. Association between Morningness-Eveningness preference and mental/physical symptoms in Japanese females 12- to 31 years of age. *Chronobiology International* 2005; 22: 1055-1068.)

3. 具体的な指導方法

- ・学校の授業における指導参考例
- ・睡眠チェックシートの使用方法
- ・睡眠チェックシートの評価方法
- ・睡眠チェックシートに基づく子供に対する指導方法



睡眠ログのつけかた

連続する14日間
眠った時間を塗り
つぶす。
合計睡眠時間を
記録した日数で
割る。
1日に必要な睡眠
時間が分かる。

すいみんログ

- 【注意事項】
- ・濃い黒鉛筆またはシャープペンシルで記入してください
 - ・記入例に従って丁寧にマークしてください
 - ・訂正する場合は消しゴムで完全に消してください
 - ・用紙を汚したり折り曲げたりしないでください
 - ・茶臼に書き込みしないでください



学校名	第一小学校
フリガナ	ヤマダ
氏名	山田 太郎
フリガナ	ヤマダ タロウ
名	太郎

年 組 番号

ID 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09

年 2 0 1 2 月 0 2 日 0 1

記録開始日 (きろくをはじめたひ)

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09

記入してない日 ↓

2 月

1 月 曜 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

2 日 火 曜 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

3 日 水 曜 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

4 日 木 曜 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

5 日 金 曜 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

自分で起きた ↓

朝ごはん食べた ↓

学習指導要領等における睡眠等の生活習慣に関する記述の抜粋

幼稚園教育要領（平成20年3月）

第2章 ねらい及び内容

健康

3 内容の取扱い

- (5) 基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児とかかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること。

【解説】平成20年7月

第2章 ねらい及び内容

第2節 各領域に示す事項

1 心身の健康に関する領域「健康」

6) 健康な生活のリズムを身に付ける。

本来、幼児には自立に向けて大切にされなければならない生活のリズムがある。幼児にとって健康な生活は、十分な睡眠やバランスのよい食事、全身を使った活動と休息などの生活の流れの中で営まれていく。そして、幼児は健康な生活のリズムを身に付け、自立の基礎が培われていく。

幼稚園生活では、幼児のもつ生活のリズムに沿いながら、活動と休息、緊張感と解放感、動と静などの調和を図ることが大切である。その際、幼児の活動意欲が十分に満たされるようにすることも大切である。また、家庭での生活の仕方が幼児の生活のリズムに大きく影響するので、入園当初は一人一人の生活のリズムを把握し、それらに応じながら、遊ぶ時間や食事の時間などに配慮することも必要である。特に、3歳児の場合は、一人一人のもつ生活のリズムが異なることに配慮し、きめ細かな指導が必要である。

さらに、保護者に幼児が健康な生活のリズムを身に付けることの大切さを伝え、家庭での生活の仕方などについての理解を促し、家庭と十分な連携を図ることも必要である。

生活

第2章 各教科

第5節 生活

第2 各学年の目標及び内容

〔第1学年及び第2学年〕

2 内容

- (2) 家庭生活を支えている家族のことや自分でできることなどについて考え、自分の役割を積極的に果たすとともに、規則正しく健康に気を付けて生活することができるようにする。

【解説】 平成20年6月

第3章 生活科の内容

第2節 生活科の内容

- (2) 家庭生活を支えている家族のことや自分でできることなどについて考え、自分の役割を積極的に果たすとともに、規則正しく健康に気を付けて生活することができるようにする。

(略) 規則正しく健康に気を付けて生活することは、家庭生活の基盤であり、児童が健やかに成長するために家族が心を砕いてきた事柄である。食事や睡眠等、日々の家庭生活の中での配慮、病気やけがをした時の心配や治癒した時の安堵、成長の節目に当たるとる家族の行事などについて、振り返ったり交流したりすることで、児童は家族がしてくれたことに気づき、家族の願いを実感する。このことが、規則正しく健康に気を付けて生活しようとする意欲や態度の育成につながる。

このように、家族や家庭生活にかかわる活動を行う中で、あいさつや言葉遣い、身の回りの整理整頓、食事や睡眠などに関する習慣や技能を身に付けるようにすることも大切である。児童を取り巻く家庭生活に大きな変化が見られる中、家族との会話や触れ合いの減少、生活習慣や生活リズムの乱れ等の問題が生じていることも指摘されている。ここでの学習を通して、児童が自分の家庭を見つめ、家族の一員として、よりよい生活をしようとする意欲を高めることが期待される。

体育

第2章 各教科

第9節 体育

第2 各学年の目標及び内容

[第3学年及び第4学年]

2 内容

G 保健

(1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

(2) 体の発育・発達について理解できるようにする。

ウ 体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。

[第5学年及び第6学年]

2 内容

G 保健

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

(5) 保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。

【解説】 平成20年6月

第2章 体育科の目標及び内容

第2節 体育科の内容

2 各領域の内容

(2) 保健領域の内容

イ 育ちゆく体とわたし

体の発育・発達については、年齢に伴う変化及び個人差、思春期の体の変化などについて理解できるようにすることがねらいである。

このため、本内容は、体は年齢に伴って変化すること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることなどを中心として構成している。

第3章 各学年の目標及び内容

第2節 第3学年及び第4学年の目標及び内容

2 内容

G 保健

(1) 毎日の生活と健康

イ 1日の生活の仕方

健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深くかかわっており、1日の生活のリズムに合わせて、食事、運動、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにする。

また、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする。

なお、自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方を実践する意欲をもてるようにする。

(2) 育ちゆく体とわたし

ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活

体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、多くの種類の食品をとることができるといような調和のとれた食事、体の発育・発達によい適切な運動、休養及び睡眠などが必要であることを理解できるようにする。

第3節 第5学年及び第6学年の目標及び内容

2 内容

G 保健

(3) 病気の予防

イ 病原体がもとになって起こる病気の予防

病原体がもとになって起こる病気として、インフルエンザ、結核、麻疹、風疹などを適宜取り上げ、その予防には、病原体の発生源をなくしたり、その移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐこと、また、予防接種や調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠をとることなどによって、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを理解できるようにする。

第4章 指導計画の作成と内容の取扱い

2 内容の取扱い

- (5) 保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うよう配慮すること。

第3章 道徳

第2 内容

〔第1学年及び第2学年〕

1 主として自分自身に関すること。

(1) 健康や安全に気を付け、物や金銭を大切にし、身の回りを整え、わがままをしないで、規則正しい生活をする。

〔第3学年及び第4学年〕

1 主として自分自身に関すること。

(1) 自分でできることは自分でやり、よく考えて行動し、節度のある生活をする。

〔第5学年及び第6学年〕

1 主として自分自身に関すること。

(1) 生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛ける。

【解説】 平成20年6月

第3章 道徳の内容

第2節 内容項目の指導の観点

1 第1学年及び第2学年の内容

1 主として自分自身に関すること

(1) 健康や安全に気を付け、物や金銭を大切にし、身の回りを整え、わがままをしないで、規則正しい生活をする。

基本的な生活習慣を身に付け、節度のある生活ができる児童を育てようとする内容項目である。主に、第3・4学年の1の(1)及び第5・6学年の1の(1)と深くかかわっている。

この内容は、大きく二つからなる。一つ目は、基本的な生活習慣に関することである。小学校の時期に身に付けた基本的な生活習慣は生涯にわたってあらゆる行為の基盤となり、気力と活力のあふれた生活をする上で欠くことのできないものとなる。このような態度の育成は、日常の様々な場面における具体的な指導の積み重ねによって継続的に進めることが大切である。二つ目は、進んで自分の生活を見直し、思慮深く考えながら自らを節制していくことである。自己の確立にとって、自分を客観的に見つめ、内省することは不可欠な要素である。この部分は認識能力が向上する第3・4学年の頃から本格化し、主体性のある自己の形成へとつながっていく。基本的な生活習慣にかかわる指導を進めるに際しては、それを型の指導やその繰り返しだけにするのではなく、児童自身が内面からそうすることが望ましいことだと自覚し、節度ある自制心が培われるように指導していくことが大切である。

この段階においては、特に健康や安全に気を付けること、物や金銭を大切にすること、身の回りを整えることなどの具体的な指導を進める必要がある。それとともに、わがままをしないで規則正しい生活をすることが自分にとって大切なことであり、そのような生活が気持ちのよいことに気付かせ、基本的な生活習慣を確実に身に付けることができるようにする必要がある。

2 第3学年及び第4学年の内容

1 主として自分自身に関すること

(1) 自分でできることは自分でやり、よく考えて行動し、節度のある生活をする。

この段階においては、それまで以上に自らの行動について考えることができるようになる。そこで、他から言われるのではなく、自ら考えて度を過ぎない節度のある生活ができるよう、生活面における自立を重視した指導を進めていくことが大切である。なお、第1・2学年にある基本的な生活習慣に関する具体的な事項については、この段階では表現上は省略されているが、児童の状況に応じて適宜、継続的に指導していく必要がある。

3 第5学年及び第6学年の内容

1 主として自分自身に関すること

(1) 生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛ける。

この段階においては、基本的な生活習慣はほぼ身に付けることが期待される。そこで、そのような生活習慣は、わたしたちの日々の生活を維持していく上で大切なものであることに理解を深め、そのことをもとに、児童一人一人が自分の生活を振り返り、改善すべき点などについて見直ししながら、望ましい生活習慣を積極的に築くとともに、自ら節度を守り節制に心掛けられるように継続的に指導することが求められる。

総合的な学習の時間

第5章 総合的な学習の時間

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(5) 学習活動については、学校の実態に応じて、例えば国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動、児童の興味・関心に基づく課題についての学習活動、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題についての学習活動などを行うこと。

【解説】 平成20年8月

第4章 指導計画の作成と内容の取扱い

第1節 指導計画の作成に当たっての配慮事項

(5) 総合的な学習の時間では、各学校において指導計画を作成し、そこには内容として、目標の実現のためにふさわしいと各学校が判断した学習課題を定める必要がある。この学習課題とは、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題、児童の興味・関心に基づく課題、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題など、横断的・総合的な学習としての性格をもち、探究的に学習することがふさわしく、そこでの学習や気づきが自己の生き方を考えることに結び付いていくような、教育的に価値のある諸課題のことである。

特別活動

第6章 特別活動

第2 各活動・学校行事の目標及び内容

[学級活動]

2 内容

[共通事項]

(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全

カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

【解説】 平成20年8月

第3章 各活動・学校行事の目標及び内容

第1節 学級活動

2 学級活動の内容

(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全

カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

保健指導としては、心身の発育・発達、心身の健康を高める生活、健康と環境とのかかわり、病気の予防、心の健康など、児童が自分の健康状態について関心をもち、身近な日常生活における健康の問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度の育成などの内容が考えられる。これらの内容から、発達の段階に即して重点化して取り上げることになるが、取り上げた内容について日常生活で具体的に実践できるようにすることが大切である。なお、心身の発育・発達に関する指導に当たっては、発達の段階を踏まえ、学校全体の共通理解を図るとともに、家庭の理解を得ることなどに配慮する必要がある。また、内容によっては、養護教諭などの協力を得て指導に当たることも考慮する必要がある。

4 学級活動の内容の取扱い

(2) 必要に応じて内容間の関連や統合を図ったり、他の内容を加えたりすることができる

学級活動については、必要に応じて、内容間の関連や統合を図ったり、他の内容を加えたりすることができる。具体的には、効果的な展開ができると考えられる場合、「(1)学級や学校の生活づくり」や「(2)日常生活や学習への適応及び健康安全」の共通事項について関連を図って指導したり、「(2)日常生活や学習への適応及び健康安全」について、共通事項の統合を図ったり、共通事項以外の他の内容を加えたりして指導をすることができるということである。

(中略) また、「(2)日常生活や学習への適応及び健康安全」の「イ 基本的な生活習慣の形成」や「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」または「キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」などを統合して「生活のリズム」や「運動と睡眠」または「食に関する指導」などを行ったりすることなどが考えられる。

保健体育

第2章 各教科

第7節 保健体育

第2 各分野の目標及び内容

〔体育分野第3学年〕

2 内容

A 体づくり運動

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

〔保健分野〕

2 内容

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

ア 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因がかかわり合って発生すること。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となること。

【解説】 平成20年7月

第1章 総説

3 改訂の要点

(2) 内容及び内容の取扱いの改善について

〔保健分野〕

イ 内容の改訂

(エ) 健康な生活と疾病の予防

「健康な生活と疾病の予防」については、指導内容の系統性及び明確に示す視点から、健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること、また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは生活習慣病などの要因となることを示した。喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する内容については、人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることについて示した。

第2章 保健体育科の目標及び内容

第2節 各分野の目標及び内容

〔体育分野〕

2 内容

A 体づくり運動

[第3学年]

1 運動

(2) 体力を高める運動

<運動の計画の行い方の例>

○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

- ・ 食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。

[保健分野]

2 内容

(4) 健康な生活と疾病の予防

ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因

健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを理解できるようにする。

また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生することを理解できるようにする。その際、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあることを理解できるようにする。

イ 生活行動・生活習慣と健康

(ウ) 休養及び睡眠と健康

健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できるようにする。

その際、長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらし、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れるようにする。

なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることに配慮する。

(エ) 調和のとれた生活と生活習慣病

人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できるようにする。また、食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解できるようにする。

技術家庭

第2章 各教科

第8節 技術・家庭

第2 各分野の目標及び内容

〔家庭分野〕

2 内容

A 家族・家庭と子どもの成長

(3) 幼児の生活と家族について、次の事項を指導する。

ア 幼児の発達と生活の特徴を知り、子どもが育つ環境としての家族の役割について理解すること。

【解説】 平成20年7月

第2章 技術・家庭科の目標及び内容

第3節 家庭分野

2 家庭分野の内容

A 家族・家庭と子どもの成長

(3) 幼児の生活と家族について、次の事項を指導する。

ア 幼児の発達と生活の特徴を知り、子どもが育つ環境としての家族の役割について理解すること。

(略) また、食事、睡眠、排泄、着脱衣、清潔などの基本的な生活習慣については、生活の自立の基礎となるので、幼児の心身の発達に応じて、親をはじめ周囲の大人が適切な時期と方法を考えて身に付けさせる必要があることを理解させる。

道徳

第3章 道徳

第2 内容

1 主として自分自身に関すること。

(1) 望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする。

【解説】 平成20年7月

第3章 道徳の内容

第2節 内容項目の指導の観点

1 主として自分自身に関すること

(1) 望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする。

望ましい生活習慣を身に付けることは、心身の健康を増進し、気力と活力に満ちあふれた充実した人生を送る上で欠くことのできないものである。また、心身を鍛え、調和のある生活することは人格形成にも深くかかわる。しかし、現代社会においては環境や生活様式の変化も大きく、若者の欲望や衝動を刺激するものも少なくない。

したがって、生活のあらゆる場において節度を守り節制に心掛け、心身の調和のある生活の実現に努めることは、自己の人生を豊かにし、意義ある生き方につながることを理解できるようにする必要がある。

中学生の時期は、心身ともに著しい発達をみせ、活力にあふれ意欲的に活動できる。しかし、心と体の発達が必ずしも均衡しているわけではないので、軽はずみな行動によって健康を損なってしまったり、時間や物の価値を軽視してその活用を誤ったりするなど、衝動にかられた行動に陥ることもある。また、これまで身に付けてきた基本的な生活習慣に対して、外面的には反発や抵抗を示すこともある。

指導に当たっては、行動の仕方や物事の処理の問題としてとらえるだけでは十分ではない。心身の健康の増進、生涯にわたって学ぼうとする意欲や習慣、時間や物を大切にすることなど、望ましい生活習慣を身に付けることが、充実した人生を送る上で欠くことのできないものであることを、生徒自らが自覚できるようにすることが大切である。そのためには、きまりある生活を通して自らの生き方を正し、節度を守り節制に心掛け調和のある生活の実現に努めることが、自分自身の将来を豊かにするものであることを自覚できるようにすることがなによりも重要である。

第7章 家庭や地域社会との連携

第1節 家庭や地域社会における道德教育とその役割

1 家庭における道德教育

(1) 人間としての生き方の基本の学習

家庭は、人格の基礎を形成する場として重要である。乳幼児期の体験を通して、子どもは保護者との基本的信頼感をはぐくみ、それに基づいて心が発達する。家庭において身に付けるべき「早寝早起き朝ごはん」等の基本的な生活習慣や価値観は、その後の学校生活やその後の生き方に大きな影響を与える。特に思春期に当たる中学生が生き方について悩みをもつ時期に、家庭における保護者のかかわりは、彼らの生き方に大きな影響を与える。人間としての生き方の基本が家庭においてどのように学ばれるかは、一人一人の生徒の成長にとって大変重要な意味をもっている。

総合的な学習の時間

第4章 総合的な学習の時間

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (5) 学習活動については、学校の実態に応じて、例えば国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動、生徒の興味・関心に基づく課題についての学習活動、地域や学校の特色に応じた課題についての学習活動、職業や自己の将来に関する学習活動などを行うこと。

【解説】 平成20年7月

第4章 指導計画の作成と内容の取扱い

第1節 指導計画の作成に当たっての配慮事項

- (5) 総合的な学習の時間では、各学校において指導計画を作成し、そこには内容として、目標の実現のためにふさわしいと各学校が判断した学習課題を定める必要がある。この学習課題とは、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題、生徒の興味・関心に基づく課題、地域や学校の特色に応じた課題、職業や自己の将来にかかわる課題など、横断的・総合的な学習としての性格をもち、探究的に学習することがふさわしく、そこでの学習や気づきが自己の生き方を考えることに結び付いていくような、教育的に価値のある諸課題のことである。

特別活動

第5章 特別活動

第2 各活動・学校行事の目標及び内容

[学級活動]

2 内容

- (2) 適応と成長及び健康安全

キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

[学校行事]

2 内容

- (3) 健康安全・体育的行事

心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するような活動を行うこと。

【解説】 平成20年7月

第3章 各活動・学校行事の目標と内容

第1節 学級活動

2 学級活動の内容

(2) 適応と成長及び健康安全

キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

心身の健康に関しては、中学生は身体的・精神的に変化の激しい時期であることを考え、心身の機能や発達、心の健康についての理解を深め、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指すような態度の育成に努めることが大切である。特に、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、心の健康を含め自らの健康を維持し、改善することができるように指導・助言することが重要である。

具体的には、心の健康や体力の向上に関すること、口腔の衛生、生活習慣病とその予防、食事・運動・休養の効用と余暇の活用、喫煙、飲酒、薬物乱用などの害に関すること、ストレスへの対処と自己管理などについて生徒の学年や発達の段階も踏まえて題材を設定し、身近な視点からこれらの問題を考え意見を交換できるような話合いや討論、実践力の育成につながるロールプレイングなどの方法を活用して展開していくことが考えられる。こうした活動を通して、自らの健康状態についての理解と関心を深め、望ましい生活態度や習慣の形成を図っていくことが望まれる。

第3節 学校行事

2 学校行事の内容

(3) 健康安全・体育的行事

ア 健康安全・体育的行事のねらいと内容

健康安全・体育的行事のねらいは、次のように考えられる。

健康を保持増進するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活することが重要であることを自覚し、生徒が自己の発育、発達や健康の状態などを知り、それらの結果に基づいて、実際の生活の中で自主的、自律的に健康で安全な生活を送る意欲や態度を育成する。

理科

第2章 各学科に共通する各教科

第5節 理科

第2款 各科目

第1 科学と人間生活

2 内容

(2) 人間生活の中の科学

ウ 生命の科学

(ア) 生物と光

植物の生育，動物の行動及びヒトの視覚と光とのかかわりについて理解すること。

【解説】 平成21年7月

第1部 理科

第2章 各科目

第1節「科学と人間生活」

3 「科学と人間生活」の内容とその範囲，程度

(2) 人間生活の中の科学

ウ 生命の科学

(ア) 生物と光について

動物の行動と光とのかかわりについては，光の刺激に対する反射や走性などの生得的行動及びホタルなどの生物発光と行動とのかかわりを扱う。その際，日光が体内時計の調整やビタミンDの合成など，ヒトの健康に役立っていることについても触れる。関連する観察，実験としては，例えば，アルテミアやミドリムシを用いた光走性の観察などが考えられる。

保健体育

第2章 各学科に共通する各教科

第6節 保健体育

第2款 各科目

第2 保健

2 内容

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康の保持増進と生活習慣病の予防には，食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があること。

【解説】 平成21年7月

第1部 保健体育

第2章 各科目

第1節 体育

3 内容

A 体づくり運動

1 運動

(1) 体ほぐしの運動

その次の年次以降の「継続的な運動の計画を立て取り組む」とは、これらに加えて、設定したねらいによっては、食事や睡眠のとり方などの生活習慣を見直したり、施設や器具を用いず手軽に行う運動例を組み合わせたり、体力測定や実施した運動の記録などを参考にしたりして、定期的に運動の行い方を見直し、卒業後にも運動を継続することのできる運動の計画を立て取り組むことである。(略)

<運動の計画と実践の例>

各年次において、以下の例などを参考にして、自己の体力や生活に応じて取り組み、実生活にも生かすことができるようにする。

入学年次

○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践

・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間、運動部の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組むこと。

その次の年次以降

○自己のねらいに応じた運動の計画と実践

・ジョギングや各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、生活習慣病の予防をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。

第2節 保健

3 内容

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(ア) 生活習慣病と日常の生活行動

生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解できるようにする。その際、悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などを適宜取り上げ、それらは日常の生活行動と深い関係があることを理解できるようにする。

家庭

第2章 各学科に共通する各教科

第9節 家庭

第2款 各科目

第2 家庭総合

2 内容

(2) 子どもや高齢者とのかかわりと福祉

ア 子どもの発達と保育・福祉

子どもの発達と生活，子どもの福祉などについて理解させ，親の役割と保育の重要性や地域及び社会の果たす役割について認識させるとともに，子どもを生き育てることの意義や子どもとかかわることの重要性について考えさせる。

第3章 主として専門学科において開設される各教科

第5節 家庭

第2款 各科目

第5 子どもの発達と保育

(3) 子どもの生活

ア 乳幼児の生活の特徴と養護

イ 生活習慣の形成

【解説】 平成22年1月

第1部 各学科に共通する教科「家庭」

第2章 各科目

第2節 家庭総合

2 内容とその取扱い

(2) 子どもや高齢者とのかかわりと福祉

ア 子どもの発達と保育・福祉

(イ) 子どもの発達と生活

子どもの生活については，基本的な生活習慣の形成，食事や衣服，健康管理と安全などの概要を理解させる。

また，家庭保育と集団保育を取り上げ，子どもの発達と環境とのかかわりについて理解させる。

第2部 主として専門学科において開設される教科「家庭」

第2章 各科目

第5節 子どもの発達と保育

第2 内容とその取扱い

2 内容

(3) 子どもの生活

ア 乳幼児の生活の特徴と養護

乳児と幼児の一日の生活について，睡眠，食事，遊びなどを取り上げてその特徴を理

解させる。また、健康を保持増進し、順調な成長を促す上で、乳幼児の発育・発達に応じた適切な養護が重要であることを理解させる。健康管理、栄養と食事、被服、睡眠、排泄、遊び・運動などについて、具体的に取り扱い、適切にかかわることができるようにする。

イ 生活習慣の形成

乳幼児期に身に付けさせたい基本的な生活習慣と社会的な生活習慣について取り扱い、生活習慣形成の意義と重要性を理解させる。基本的な生活習慣については、食事、衣服の着脱、睡眠、排泄、清潔などを取り扱い、具体的な事例を通して、乳幼児の発育・発達に即した適切な習慣形成について考えさせる。また、乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康な生活を送る基本としての食を営む力が育成されることを理解させる。

生活習慣の形成については、個人差に配慮し、乳幼児の心身の発達の準備状態に合わせて最適の時期を選び、反復練習を行い、乳幼児に満足感を味わわせて自らやる気にさせる働きかけが大切であることを理解させる。

看護

第3章 主として専門学科において開設される各教科

第6節 看護

第2款 各科目

第1 基礎看護

2 内容

(2) 日常生活と看護

オ 睡眠と休息の援助

【解説】 平成22年1月

第2章 看護科の各科目

第1節 基礎看護

第2 内容とその取扱い

2 内容

(2) 日常生活と看護

オ 睡眠と休息の援助

睡眠と休息の意義、睡眠の生理とリズム、健康を保つための睡眠と活動のバランス、睡眠に影響を及ぼす心身の状態や環境因子、睡眠の習慣等について理解させ、不眠への対応や安静を保つための援助に関する知識と技術を習得させる。

第3章 主として専門学科において開設される各教科

第8節 福祉

第2款 各科目

第4 生活支援技術

2 内容

(2) 自立に向けた生活支援技術

ケ 睡眠の介護

第8 心とからだの理解

2 内容

(2) 生活支援に必要な心とからだのしくみの理解

カ 睡眠に関する心とからだのしくみ

【解説】 平成21年7月

第2章 福祉科の各科目

第4節 生活支援技術

第2 内容とその取扱い

2 内容

(2) 自立に向けた生活支援技術

ケ 睡眠の介護

睡眠の意義や目的について理解させるとともに、安眠を促すための環境の整備や睡眠が及ぼす心身への影響などサービス利用者の状態や状況に応じた睡眠の介護に関する基礎的な知識と技術を習得させる。

第8節 心とからだの理解

第2 内容とその取扱い

2 内容

(2) 生活支援に必要な心とからだのしくみの理解

カ 睡眠に関する心とからだのしくみ

睡眠に関する心とからだの基礎的知識として、睡眠の生理的意味、睡眠時間やリズム、睡眠に関連したしくみなどについて理解させるとともに、不眠などの機能の低下や障害が及ぼす心理面や身体面への影響についても理解させる。

総合的な学習の時間

第4章 総合的な学習の時間

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (5) 学習活動については、地域や学校の特色、生徒の特性等に応じて、例えば国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題についての学習活動、生徒が興味・関心、進路等に応じて設定した課題について知識や技能の深化、総合化を図る学習活動、自己の在り方生き方や進路について考察する学習活動などを行うこと。

【解説】 平成21年7月

第4章 指導計画の作成と内容の取扱い

第1節 指導計画の作成に当たっての配慮事項

- (5) 総合的な学習の時間では、各学校において指導計画を作成し、そこには内容として、目標の実現のためにふさわしいと各学校が判断した学習課題を定める必要がある。この学習課題とは、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題、生徒が興味・関心、進路等に応じて設定した課題、自己の在り方生き方や進路にかかわる課題など、横断的・総合的な学習としての性格をもち、探究的に学習することがふさわしく、そこでの学習や気づきが自己の在り方生き方を考えることに結び付いていくような、教育的に価値のある諸課題のことである。

特別活動

第5章 特別活動

第2 各活動・学校行事の目標及び内容

[ホームルーム活動]

2 内容

(2) 適応と成長及び健康安全

ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

[学校行事]

2 内容

(3) 健康安全・体育的行事

心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するような活動を行うこと。

【解説】 平成21年7月

第3章 各活動・学校行事の目標と内容

第1節 ホームルーム活動

2 ホームルーム活動の内容

(2) 適応と成長及び健康安全

ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

高校生の心身の発達は目覚ましい。中学生の時期に比べ落ち着いてきてはいるが、身体的な発達に心理的な発達が十分に伴わず、心身のバランスを崩し不適応に陥ってしまうこともあることを考え、自己の心身の健康状態や生活態度についての理解と関心を深め、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指すような態度や規律ある習慣の育成に努めることが大切である。

特に、生活習慣の乱れ、ストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、心の健康を含め自らの健康を維持し、改善することができるように指導・助言することが重要である。

具体的には、心の健康や体力の向上に関する事、口腔の衛生、生活習慣病とその予防、望ましい食習慣の確立など食育に関する事、運動・休養の効用と余暇の活用、喫煙、飲酒、薬物乱用などの害や対処方法に関する事、性情報への対応や性の逸脱行動に関する事、エイズや性感染症などの予防に関する事、ストレスへの対処と自己管理や規律ある習慣などについて生徒の発達の段階やホームルームの実態を踏まえて題材を設定し、身近な視点からこれらの問題を考え意見を交換できるような話合いや討論、実践力の育成につながるロールプレイングなどの方法を活用して展開していくことや、専門家の講話やビデオ視聴を通しての話合いなどの活動の展開も考えられる。こうした活動を通して、自らの健康状態についての理解と関心を深め、望ましい生活態度や規律ある習慣の確立を生徒自らが図っていくことが望まれる。

第3節 学校行事

2 学校行事の内容

(3) 健康安全・体育的行事

ア 健康安全・体育的行事のねらいと内容

健康安全・体育的行事のねらいは、次のように考えられる。

健康を保持増進するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活をすることが重要であることを自覚し、生徒が自己の発育、発達や健康の状態などを知り、それらの結果に基づいて、実際の生活の中で自主的、自律的に健康で安全な生活を送る意欲や態度を育成する。