

## R6第2回 生活リズムチェック結果

	学習時間平均	読書時間平均	運動時間平均		メディア時間平均		欠食生徒		睡眠時間平均	0時に寝る	7時過ぎに起きる
1学年	1:55	0:12	1:15		2:18	1学年	10%	1学年	8:00	72%	35%
2学年	2:04	0:19	1:03		3:20	2学年	13%	2学年	7:45	71%	40%
3学年	2:57	0:11	0:35		3:00	3学年	18%	3学年	7:42	72%	38%
全校生徒	2:31	0:13	0:51		2:52	全校生徒	15%	全校生徒	7:47	71%	37%

1学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	7.7%	58.5%	13.3%	0分	8.9%
1分～30分	2.0%	31.0%	21.8%	1分～1時間	22.2%
31分～60分	25.0%	9.7%	33.5%	1時間1分～2時間	4.8%
61分～90分	13.3%	0.0%	2.8%	2時間1分～3時間	44.0%
91分～120分	1.2%	0.0%	0.0%	3時間1分～4時間	10.1%
120分以上	50.8%	0.8%	28.6%	4時間以上	10.1%

	睡眠時間
6時間未満	8.5%
6時間1分～7時間	19.4%
7時間1分～8時間	26.2%
8時間1分～9時間	25.0%
9時間1分～10時間	12.5%
10時間以上	8.5%

2学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	11.0%	54.6%	20.2%	0分	3.1%
1分～30分	3.1%	33.1%	25.2%	1分～1時間	17.2%
31分～60分	17.2%	8.6%	29.4%	1時間1分～2時間	4.9%
61分～90分	13.5%	0.6%	3.7%	2時間1分～3時間	41.1%
91分～120分	0.6%	0.0%	1.2%	3時間1分～4時間	10.4%
120分以上	54.6%	3.1%	20.2%	4時間以上	23.3%

	睡眠時間
6時間未満	12.9%
6時間1分～7時間	19.0%
7時間1分～8時間	33.7%
8時間1分～9時間	19.6%
9時間1分～10時間	4.9%
10時間以上	9.8%

3学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	4.0%	55.0%	17.3%	0分	0.4%
1分～30分	1.2%	39.5%	30.6%	1分～1時間	17.5%
31分～60分	15.3%	4.0%	42.3%	1時間1分～2時間	6.2%
61分～90分	4.6%	0.0%	2.6%	2時間1分～3時間	44.8%
91分～120分	0.6%	0.0%	0.0%	3時間1分～4時間	12.3%
120分以上	74.4%	1.6%	7.3%	4時間以上	18.8%

	睡眠時間
6時間未満	11.1%
6時間1分～7時間	18.3%
7時間1分～8時間	36.9%
8時間1分～9時間	17.9%
9時間1分～10時間	8.9%
10時間以上	6.9%

全校生徒	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	6.2%	55.8%	16.7%	0分	3.2%
1分～30分	1.7%	36.1%	27.2%	1分～1時間	18.7%
31分～60分	18.3%	6.3%	37.6%	1時間1分～2時間	5.6%
61分～90分	8.5%	0.1%	2.8%	2時間1分～3時間	43.9%
91分～120分	0.8%	0.0%	0.2%	3時間1分～4時間	11.4%
120分以上	64.5%	1.6%	15.4%	4時間以上	17.3%

	睡眠時間
6時間未満	10.7%
6時間1分～7時間	18.7%
7時間1分～8時間	33.4%
8時間1分～9時間	20.1%
9時間1分～10時間	9.2%
10時間以上	7.9%

○学習時間は、定期テスト前の調査であったこともあり、全体的に一定時間取り組んでいる。

△全体的に朝読書の時間しか本を読む習慣がない。

△テスト前部活動禁止、3年生の部活動引退のためか、全体的に運動時間が少ない。

△メディア使用時間は1日2～3時間の生徒が多い。1日4時間以上の生徒も一定数いる。

△朝食欠食率は、前回調査とほぼ変わらず、一定数いる。食べないことが習慣化。

○大半の生徒は睡眠時間を確保している。6時間未満の生徒も一定数いる。

△定期テスト前の調査であったこともあり、前回調査よりも「0時に寝る」生徒の割合が減少、「7時過ぎに起きる」生徒の割合が増加。