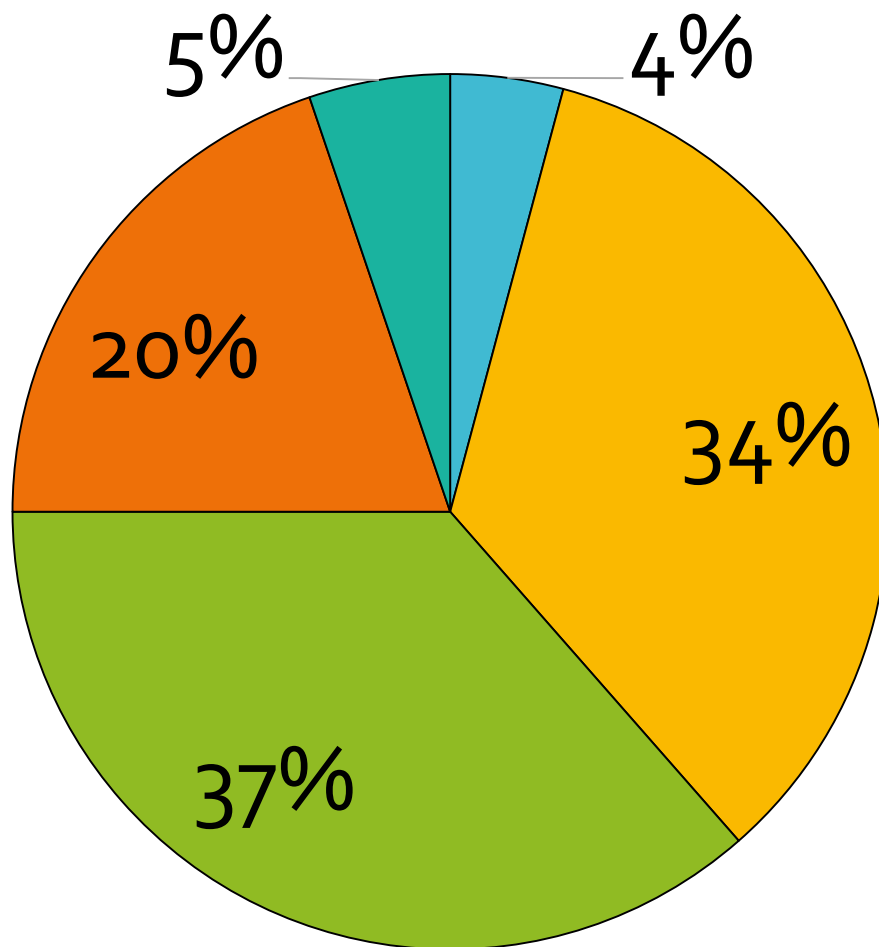


令和7年度 生活習慣アンケート結果

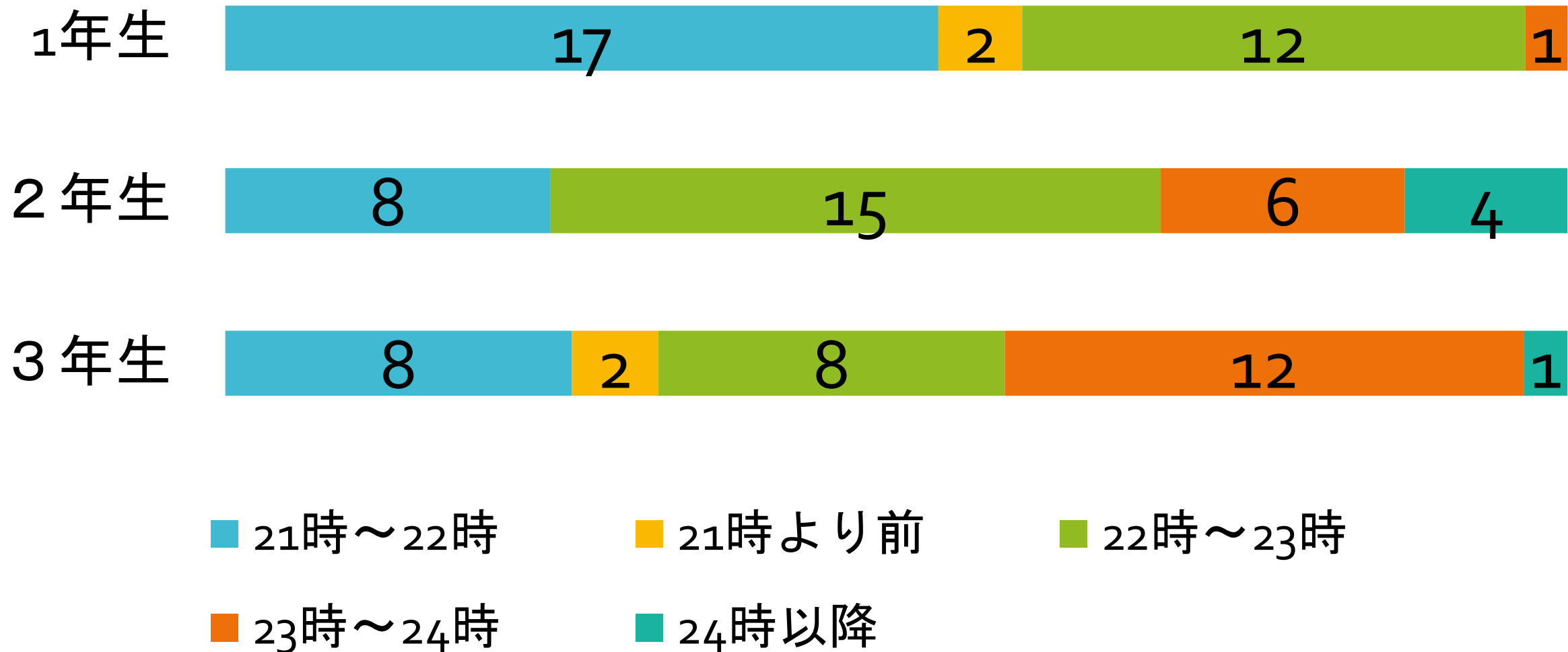
御宿町立御宿中学校

いつも夜は何時に寝ていますか？

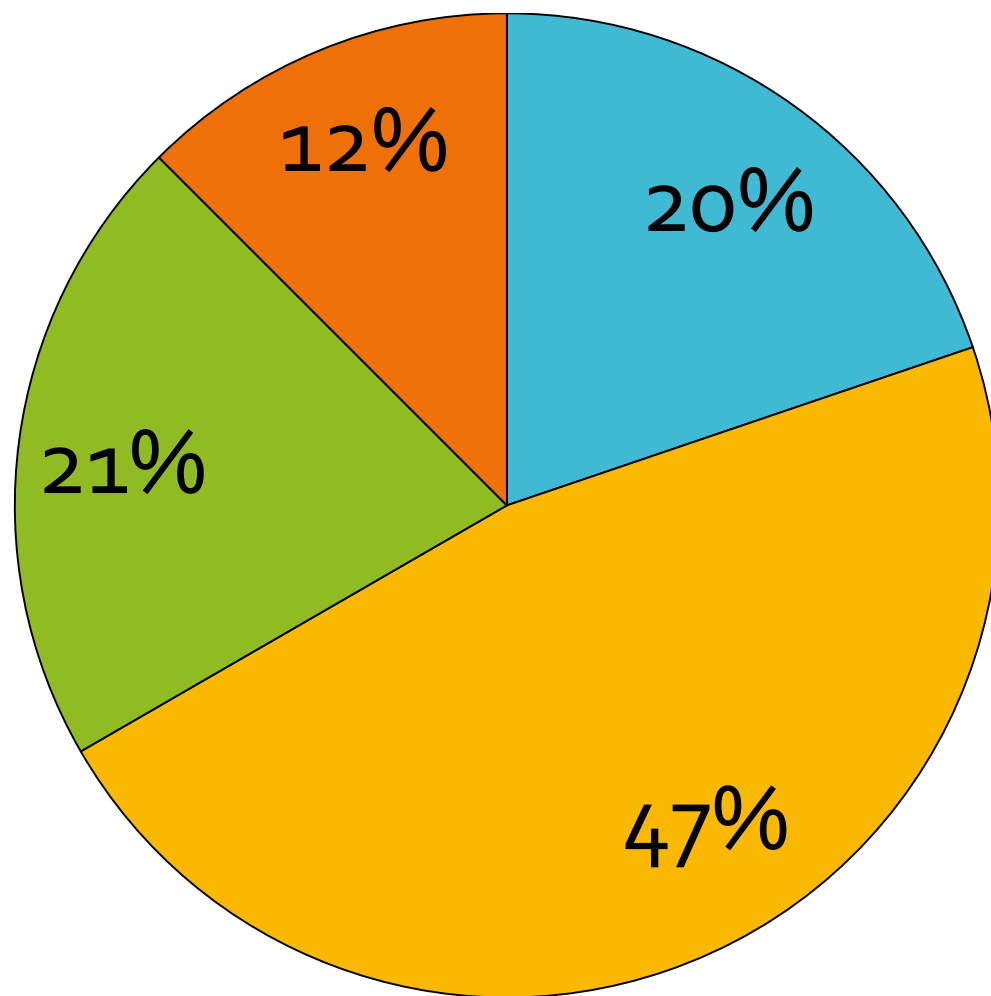


- 21時より前
- 21時～22時
- 22時～23時
- 23時～24時
- 24時以降

いつも夜は何時に寝ていますか？（学年別人数）

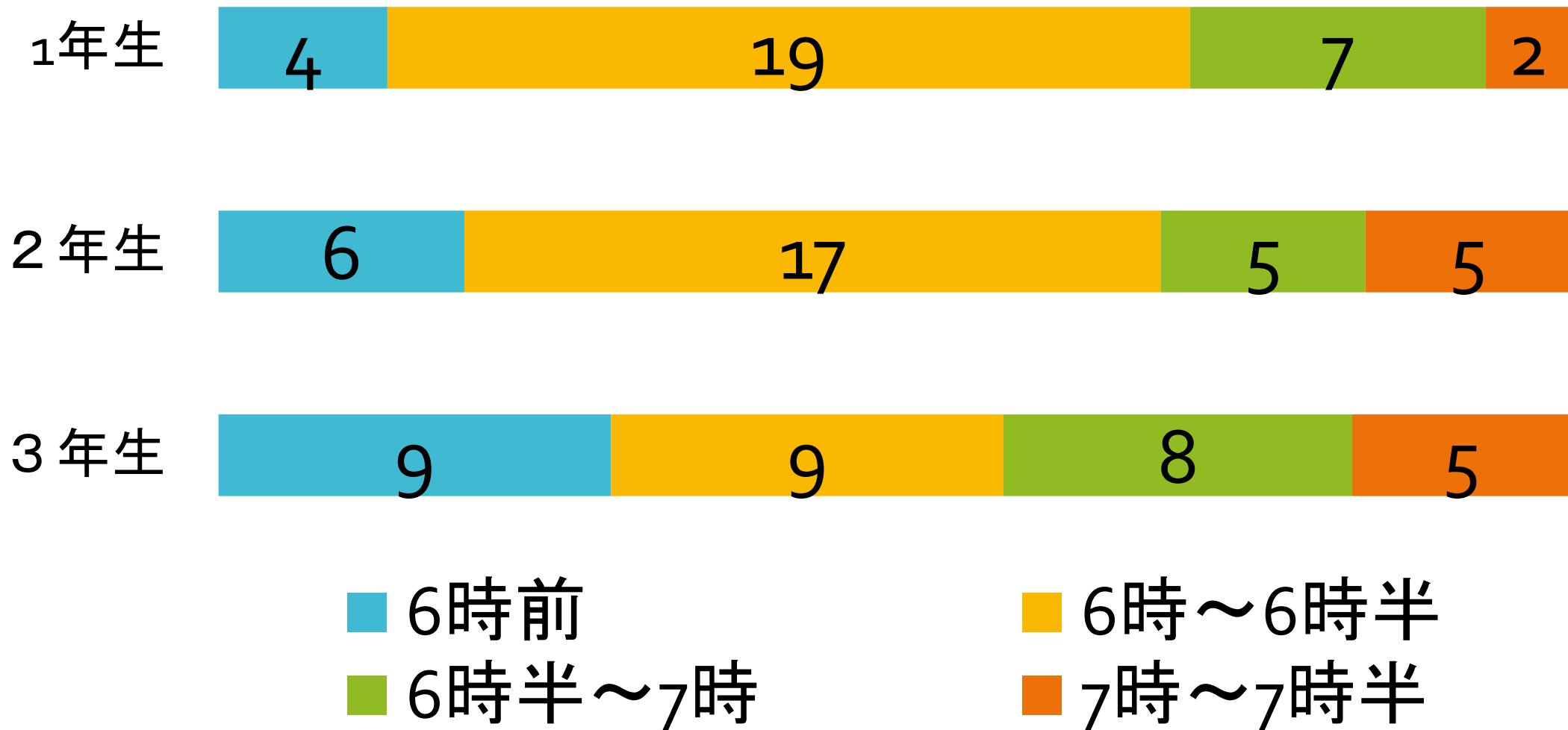


いつも朝は何時に起きていますか？

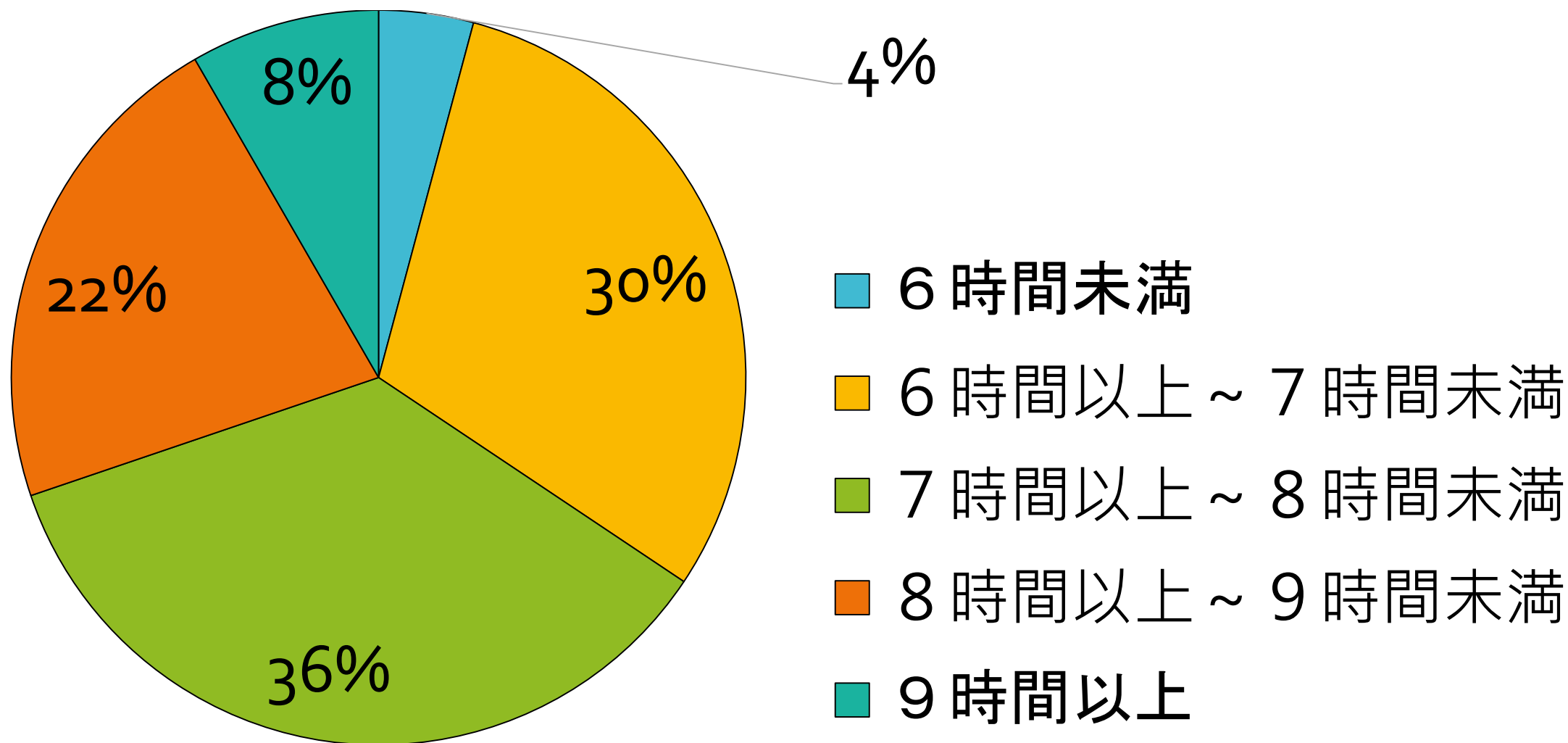


- 6時前
- 6時～6時半
- 6時半～7時
- 7時～7時半

いつも朝は何時に起きていますか？（学年別人数）



睡眠時間はどのくらいですか？



睡眠時間はどのくらいですか？（学年別人数）

1年生



2年生



3年生



■ 6時間未満

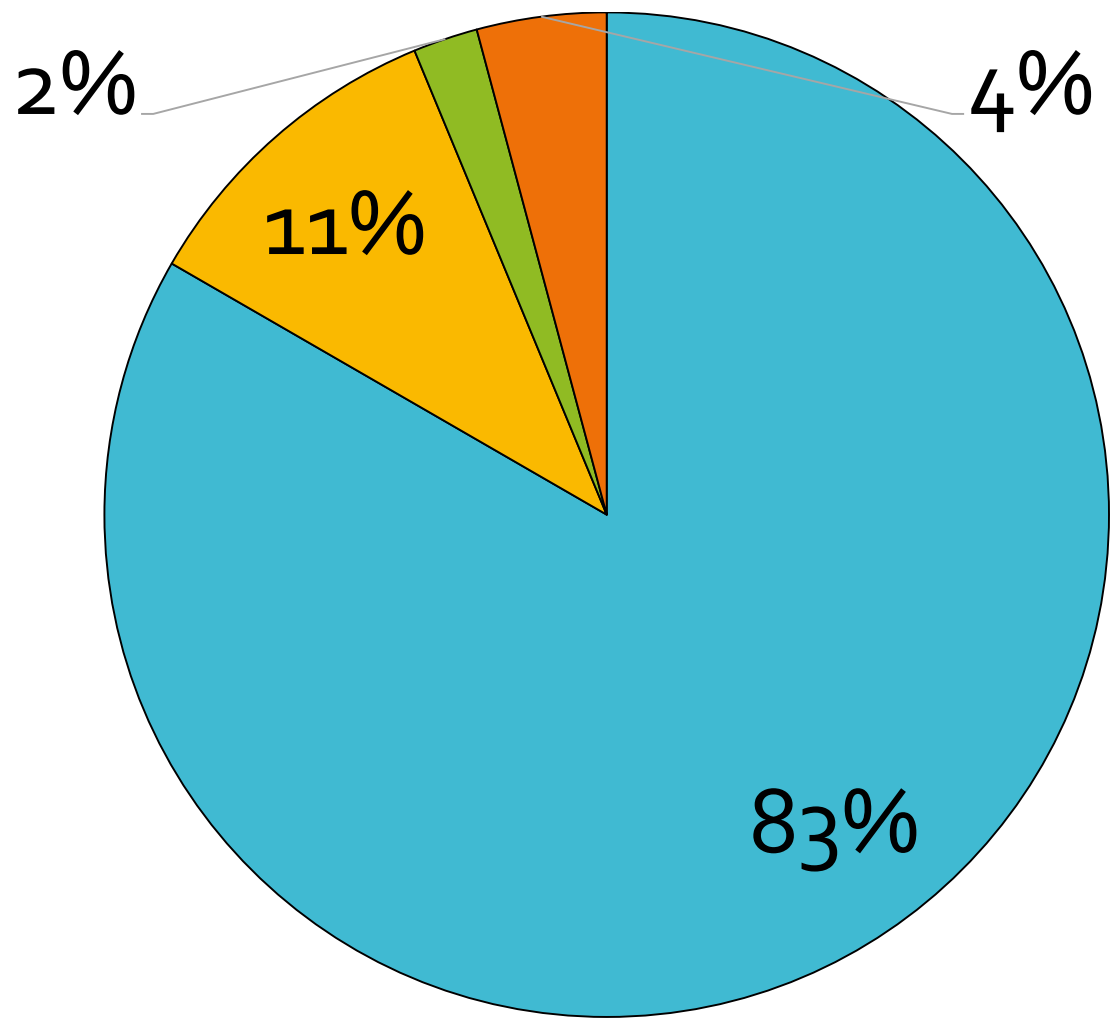
■ 7時間以上～8時間未満

■ 9時間以上

■ 6時間以上～7時間未満

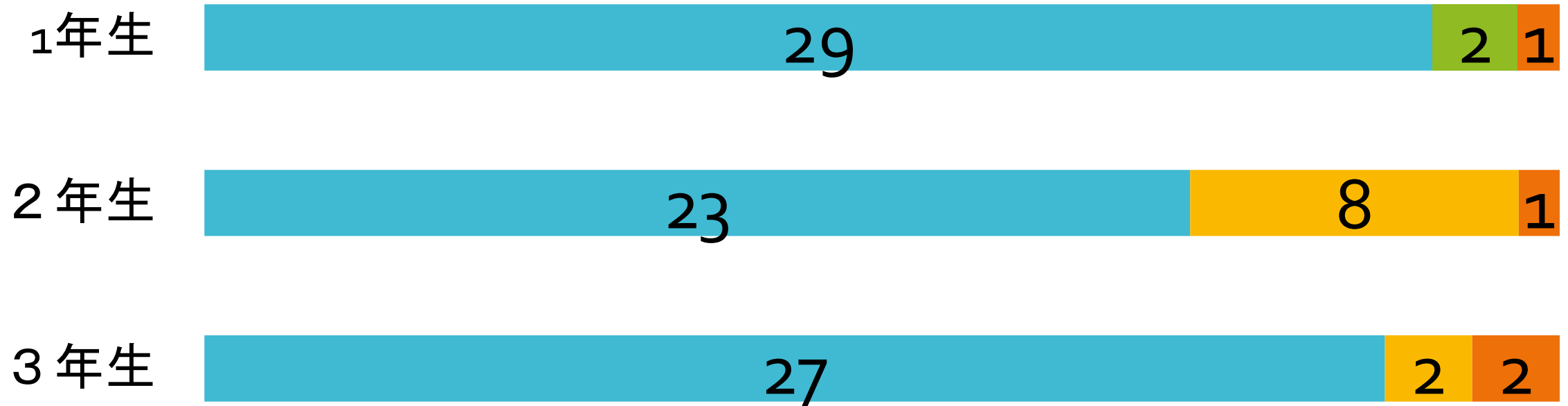
■ 8時間以上～9時間未満

朝ごはんは食べますか？



- 毎日食べる
- 週 1 ~ 2 日食べない日がある
- 週 3 ~ 4 日食べない日がある
- 食べない

朝ごはんは食べますか？（学年別人数）



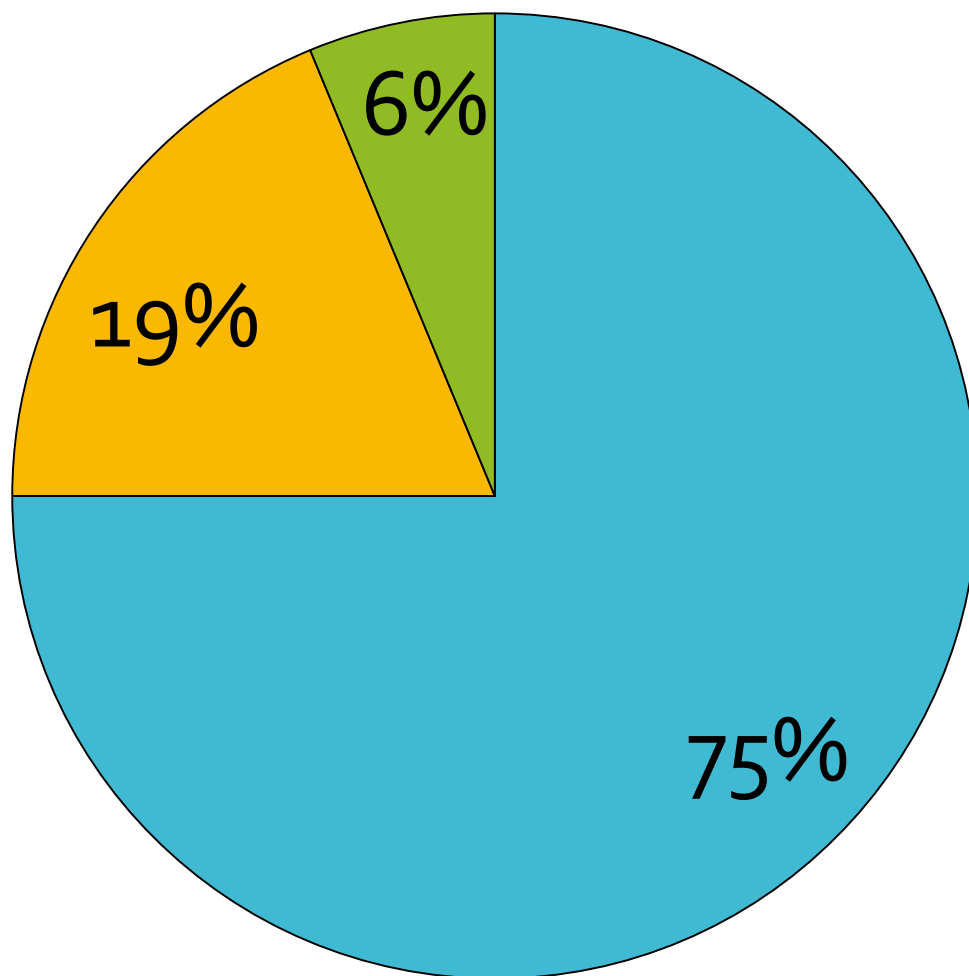
■ 毎日食べる

■ 週 1 ～ 2 日食べない日がある

■ 週 3 ～ 4 日食べない日がある

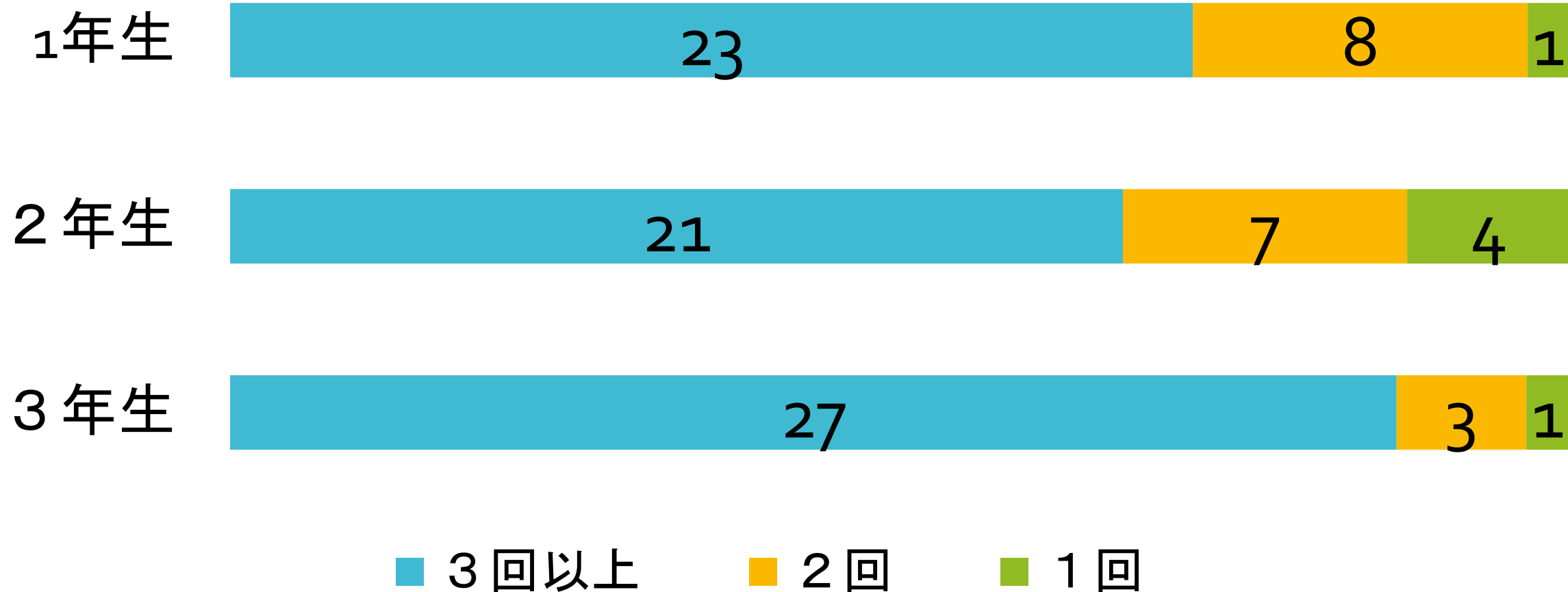
■ 食べない

1日に何回歯をみがきますか。

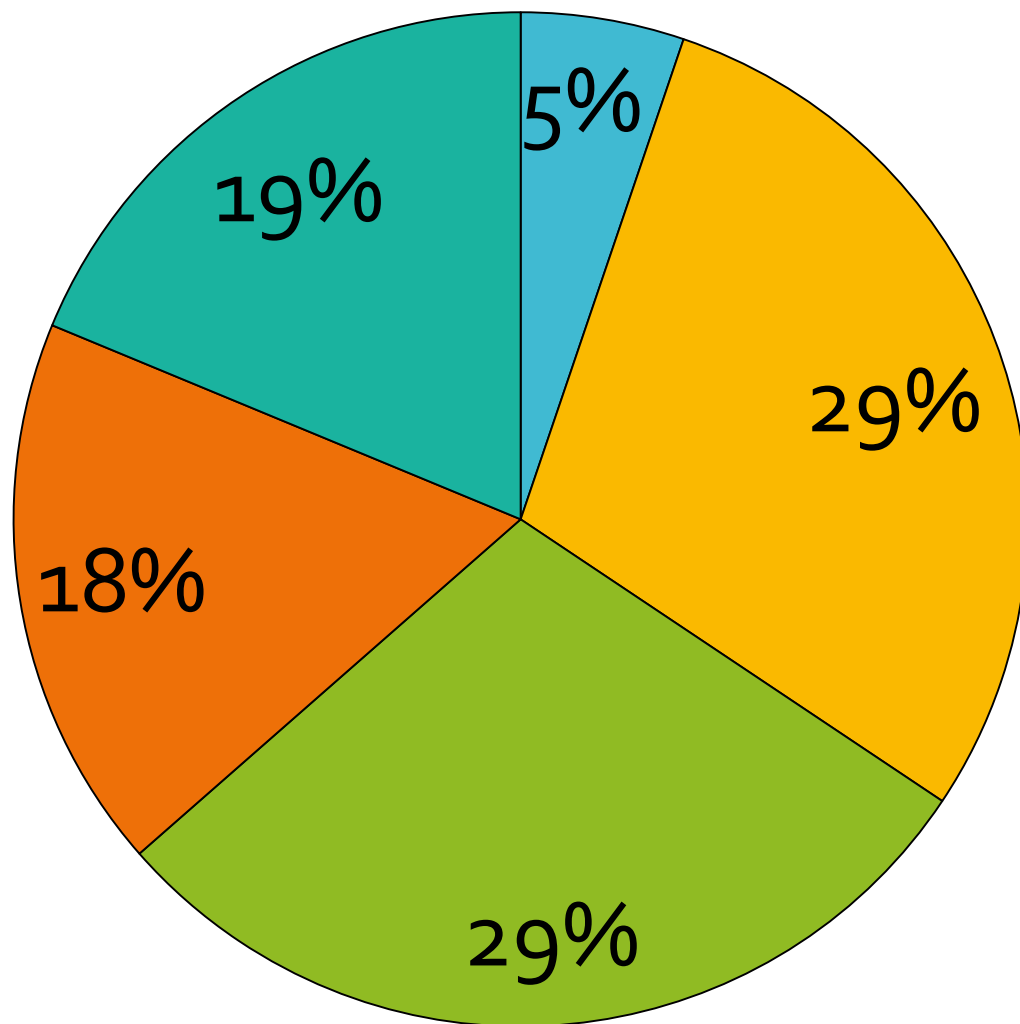


- 3回以上
- 2回
- 1回

1日に何回歯をみがきますか。(学年別人数)

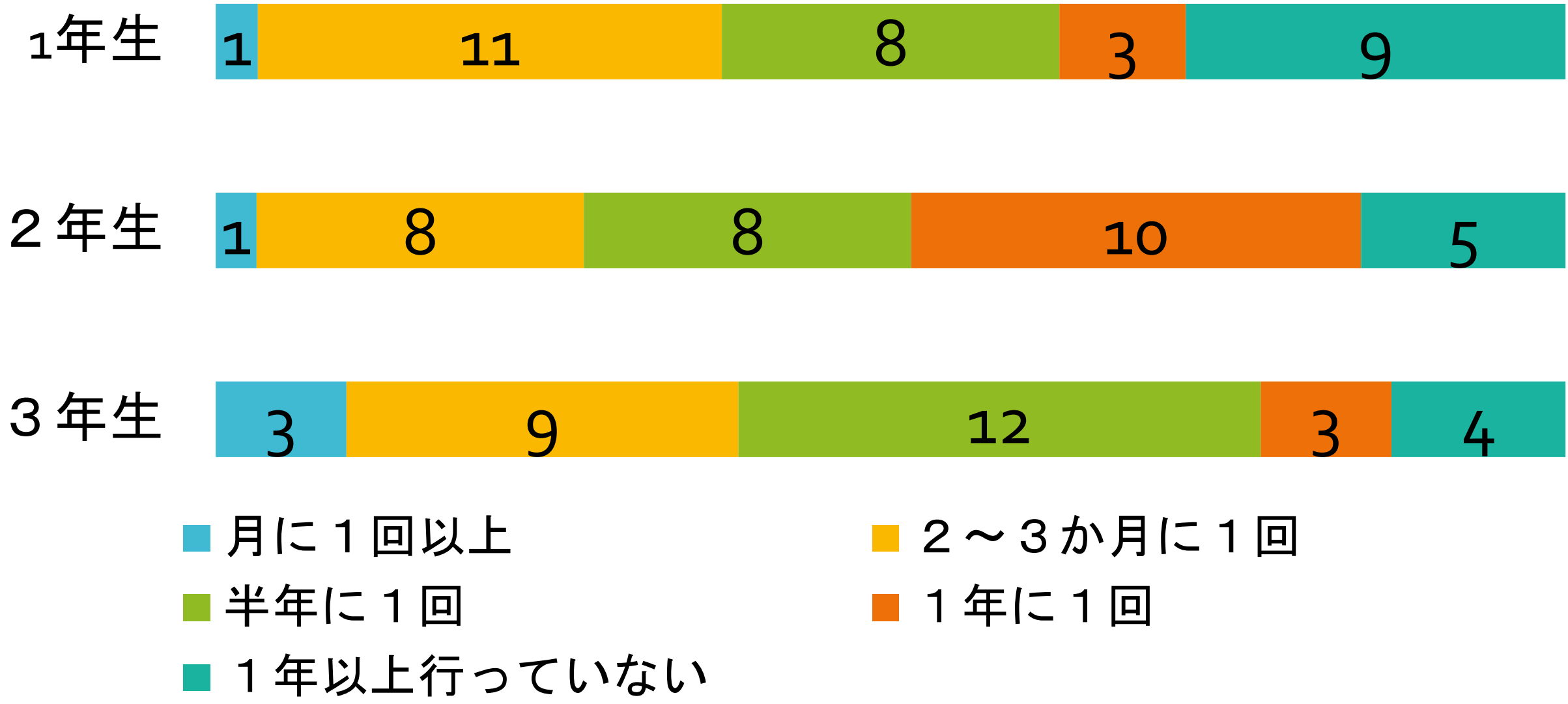


定期的に歯科医院に通っていますか？

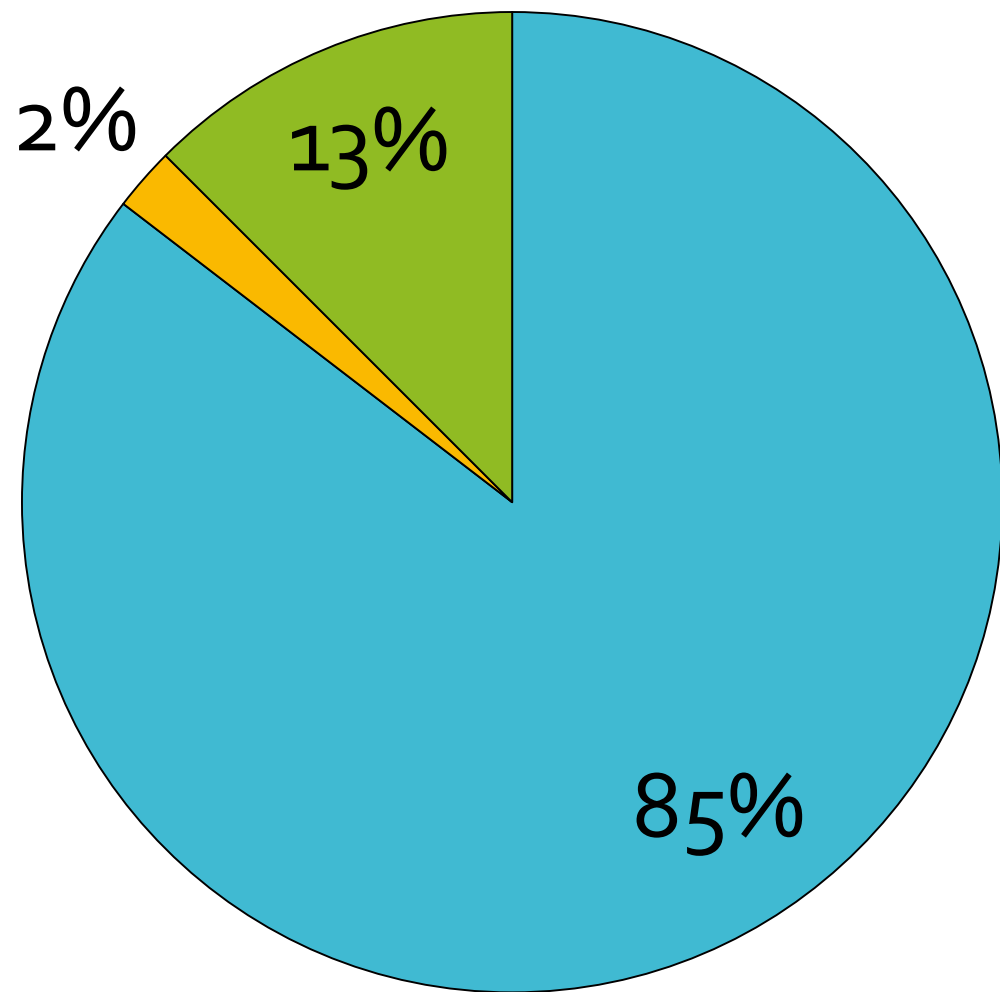


- 月に1回以上
- 2～3か月に1回
- 半年に1回
- 1年に1回
- 1年以上行っていない

定期的に歯科医院に通っていますか？（学年別人数）

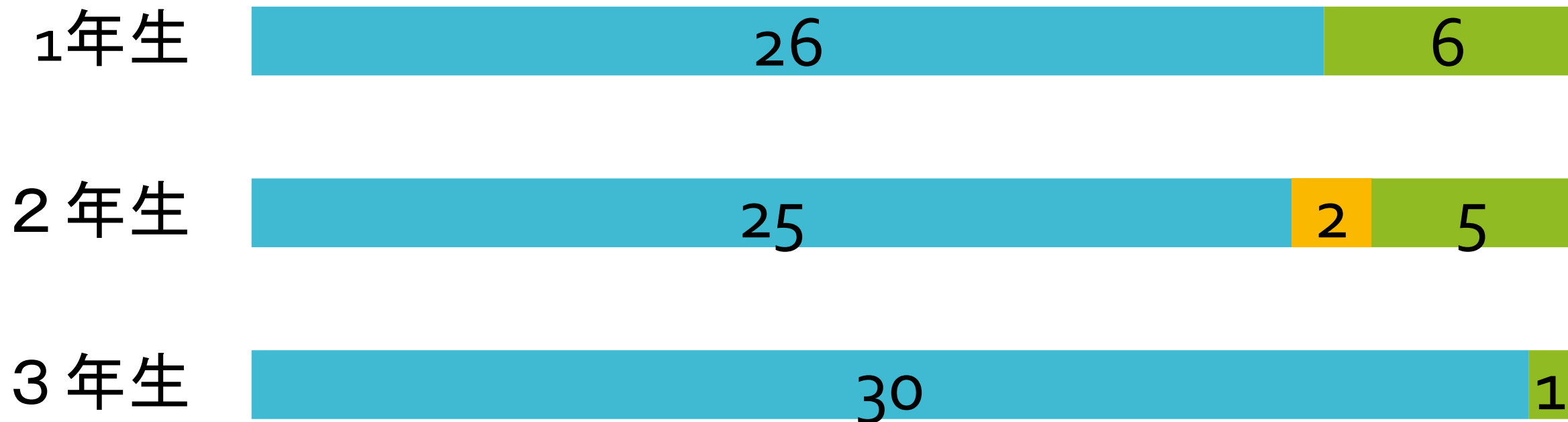


自分専用のスマートフォン、タブレット、パソコンを持っていますか？



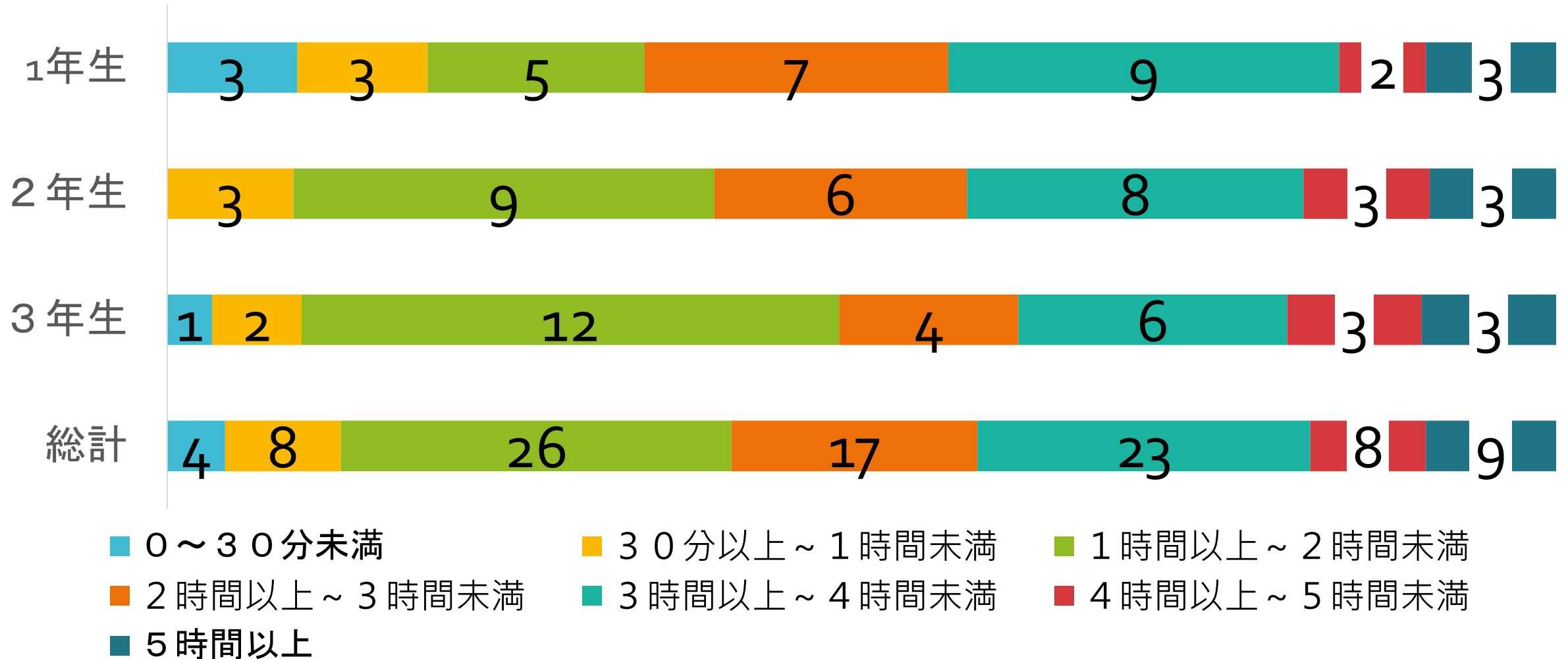
- 自分専用で持っているものがある
- 現在は持っていないが、近いうちに持つ予定がある
- 自分専用のものは持っていない

自分専用のスマートフォン、タブレット、パソコンを持っていますか？（学年別人数）

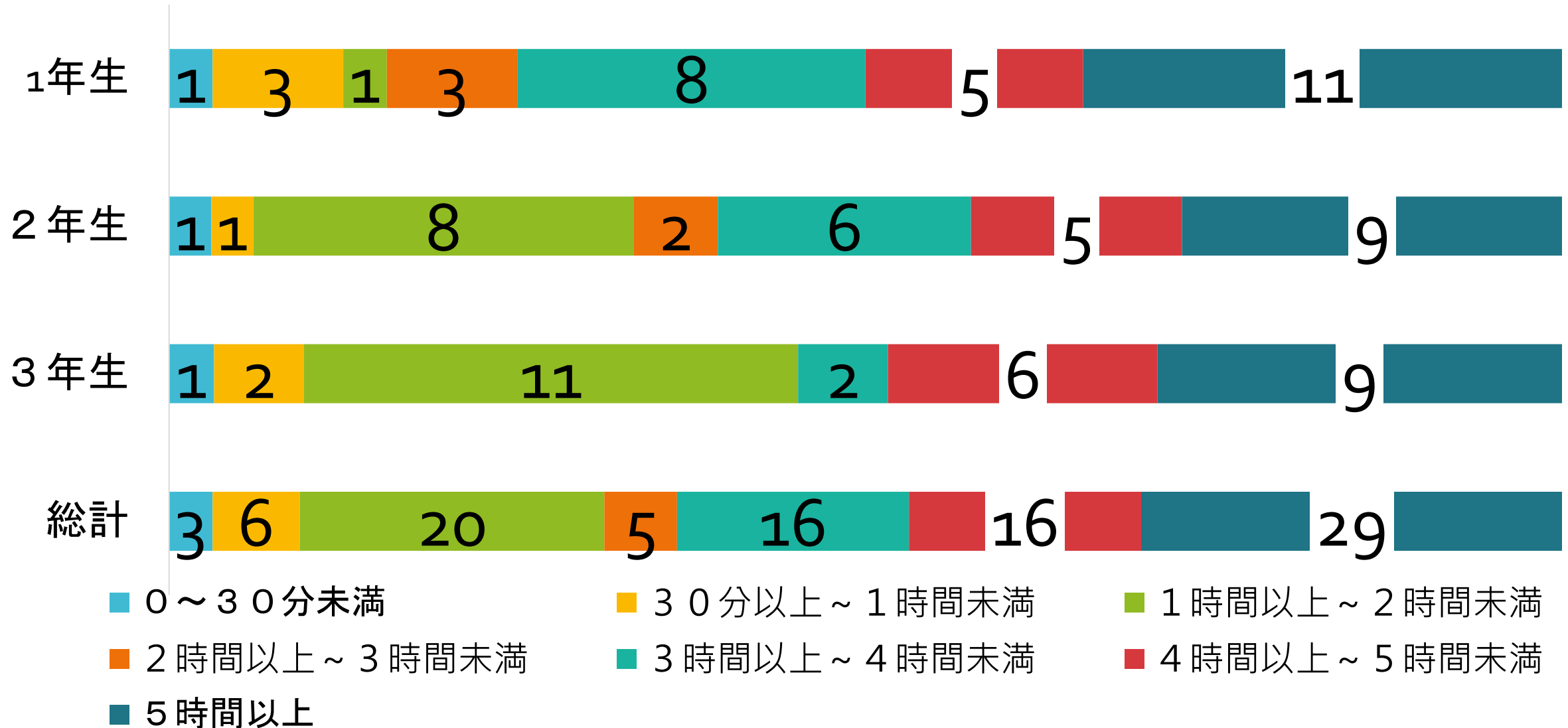


- 自分専用で持っているものがある
- 現在は持っていないが、近いうちに持つ予定がある
- 自分専用のものは持っていない

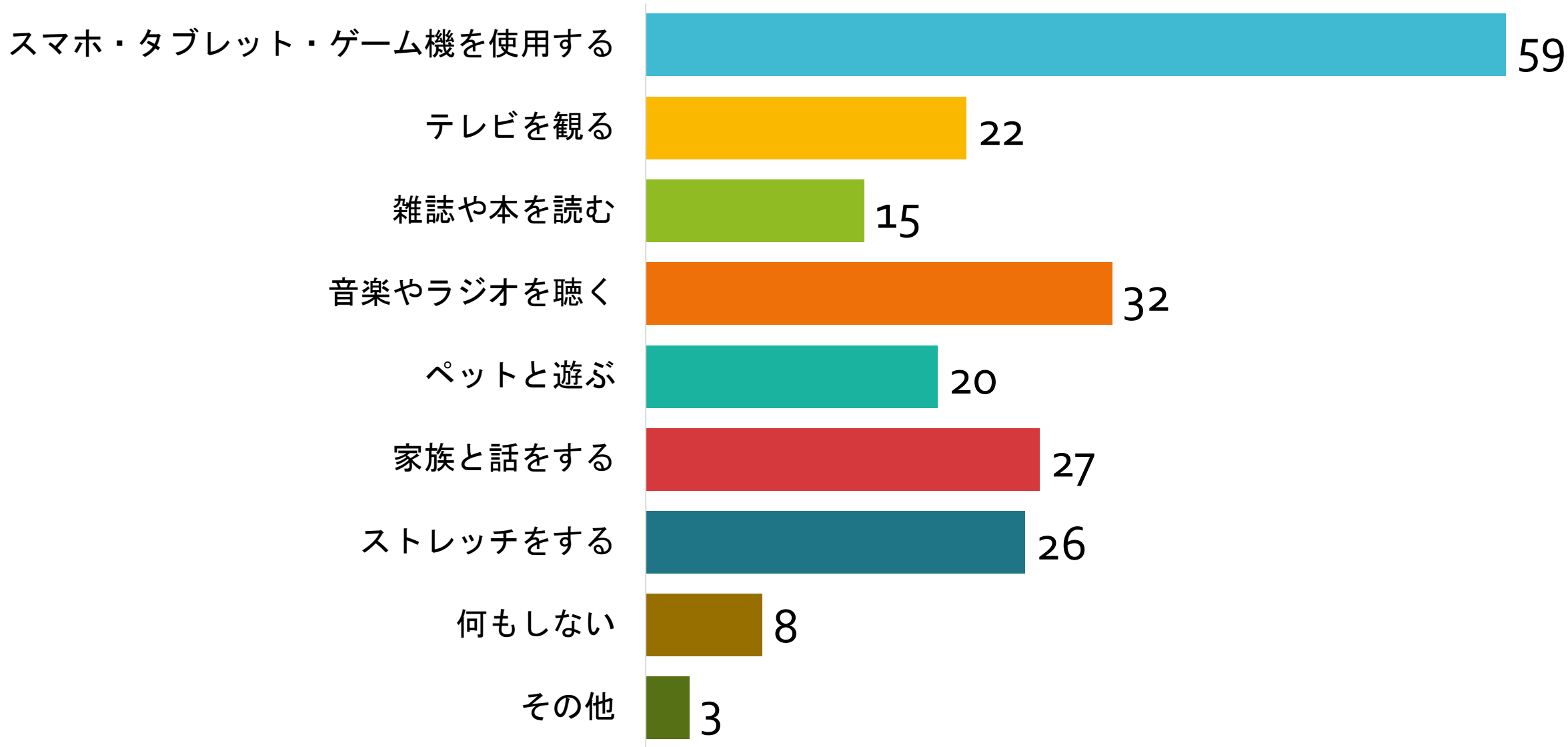
平日 スマートフォンやタブレット、ゲーム機は どのくらい使用しますか。（学年別人数）



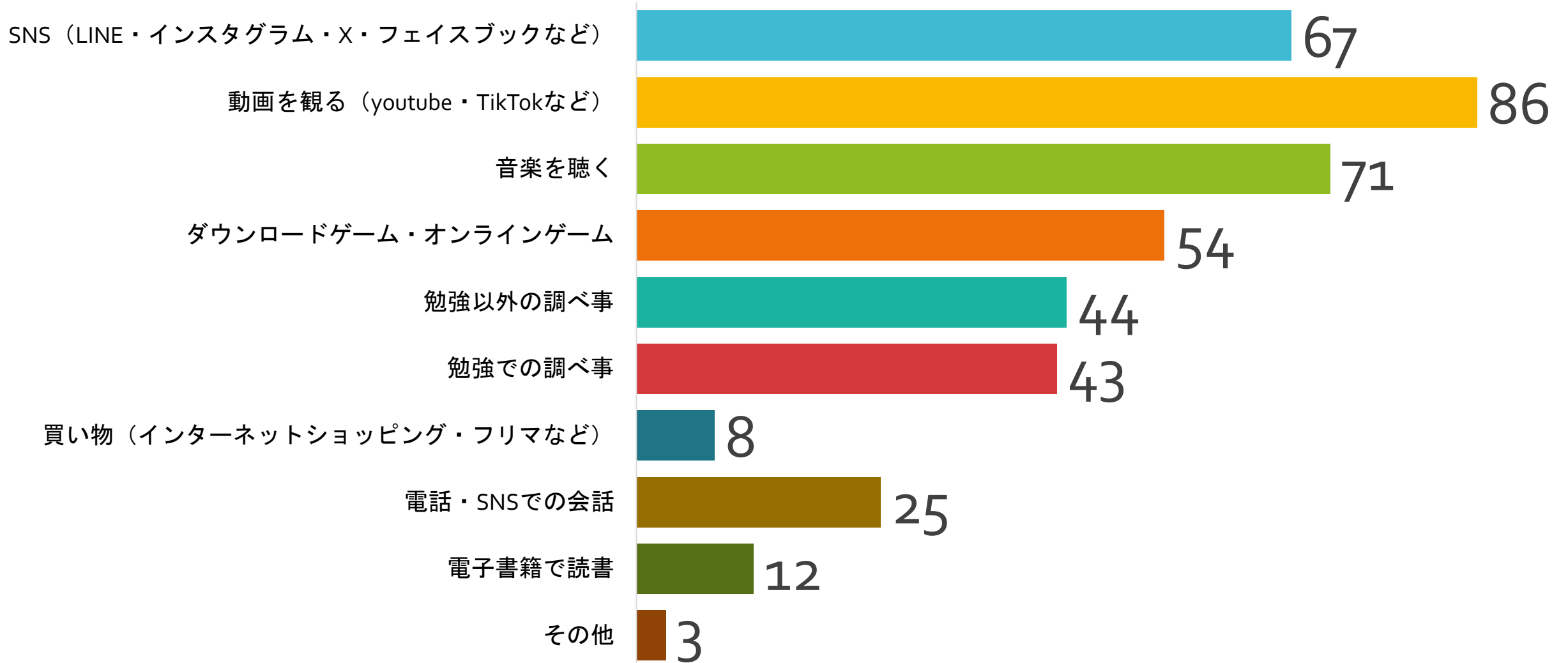
休日 スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲーム機はどのくらい使用しますか。（学年別人数）



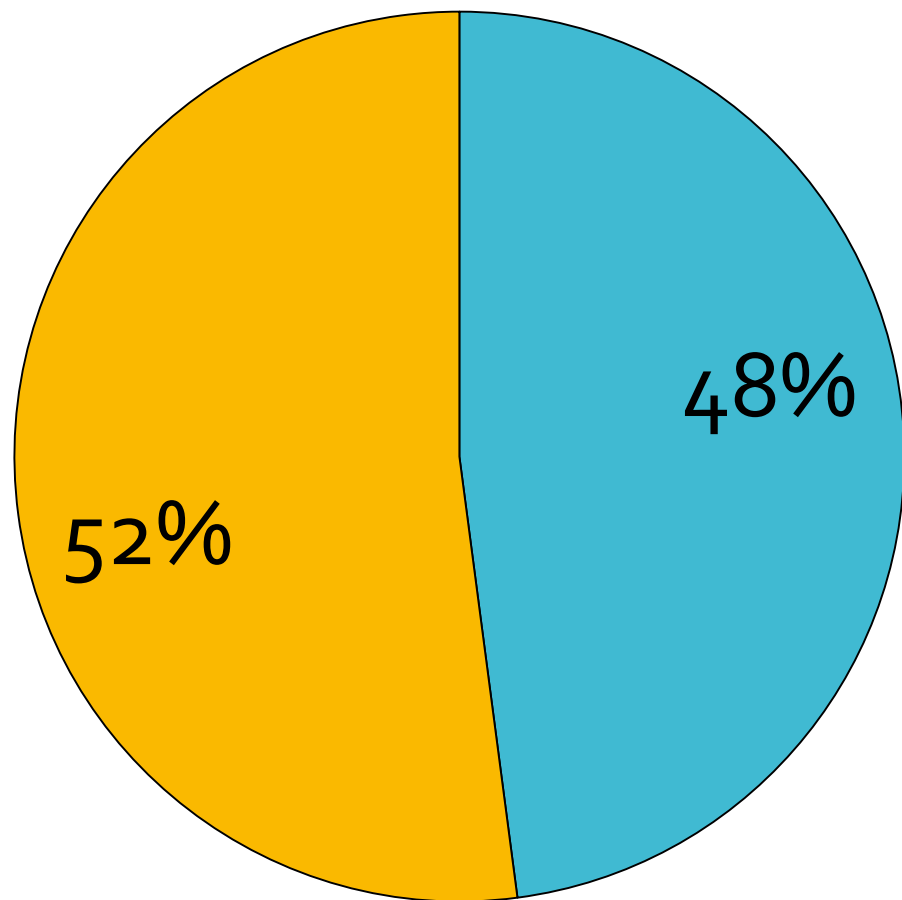
寝る直前は何をして過ごしていますか。複数回答可



スマホやタブレット、パソコンでよく使用するものは何ですか。 複数回答可

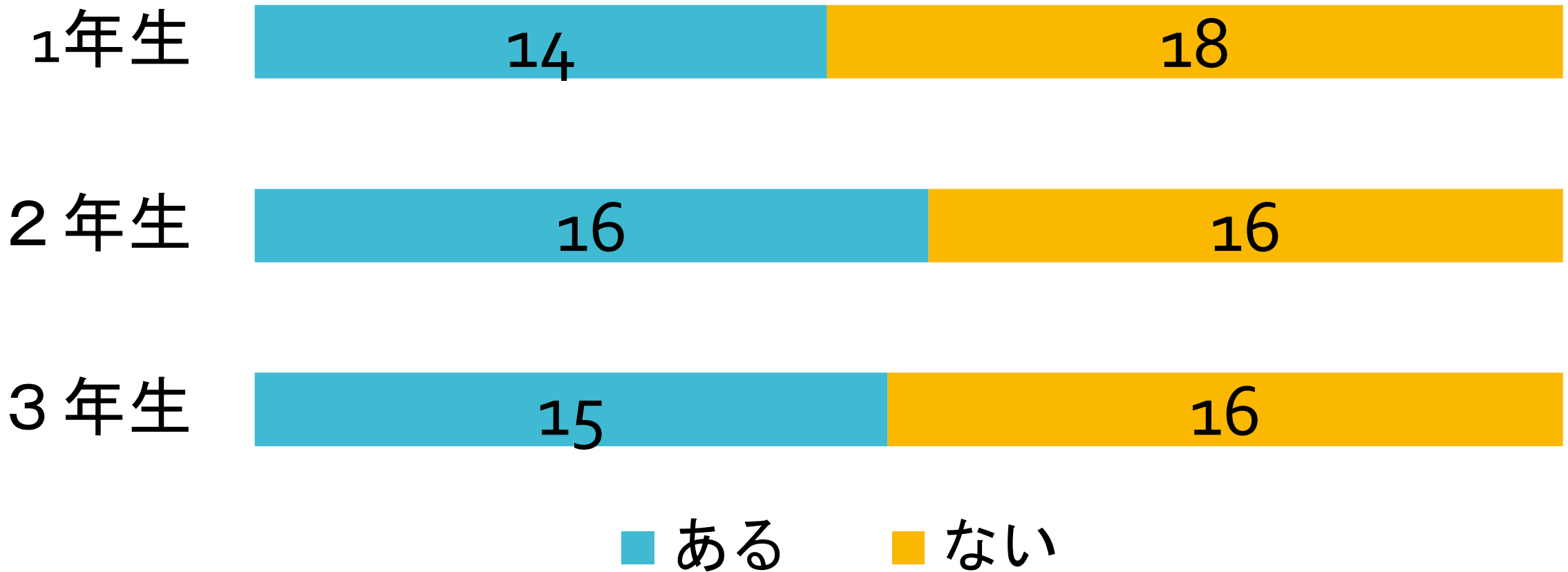


スマートフォンやタブレット、パソコン、
ゲーム機について、家での決まりがありますか。



■ ある
■ ない

スマートフォンやタブレット、パソコン、
ゲーム機について、家での決まりがありますか。
(学年別人数)



- ・ 時間の制限 (27)
- ・ 休憩時間をとること (4)
- ・ やるべきことが終わったら使用できる (2)
- ・ 寝ながら使わない (2)
- ・ 誤解が生まれるようなことは言わない (1)
- ・ 勉強をするときは使わない (1)
- ・ 知らない人とはつながらないようにする (2)
- ・ 決まった場所に戻す (1)
- ・ 寝る時には自分の部屋に持ち込まない (1)
- ・ 画面との距離を保つ (1)
- ・ ゲームで課金しない (1)
- ・ 中学生向けのフィルターがかかる (1)

