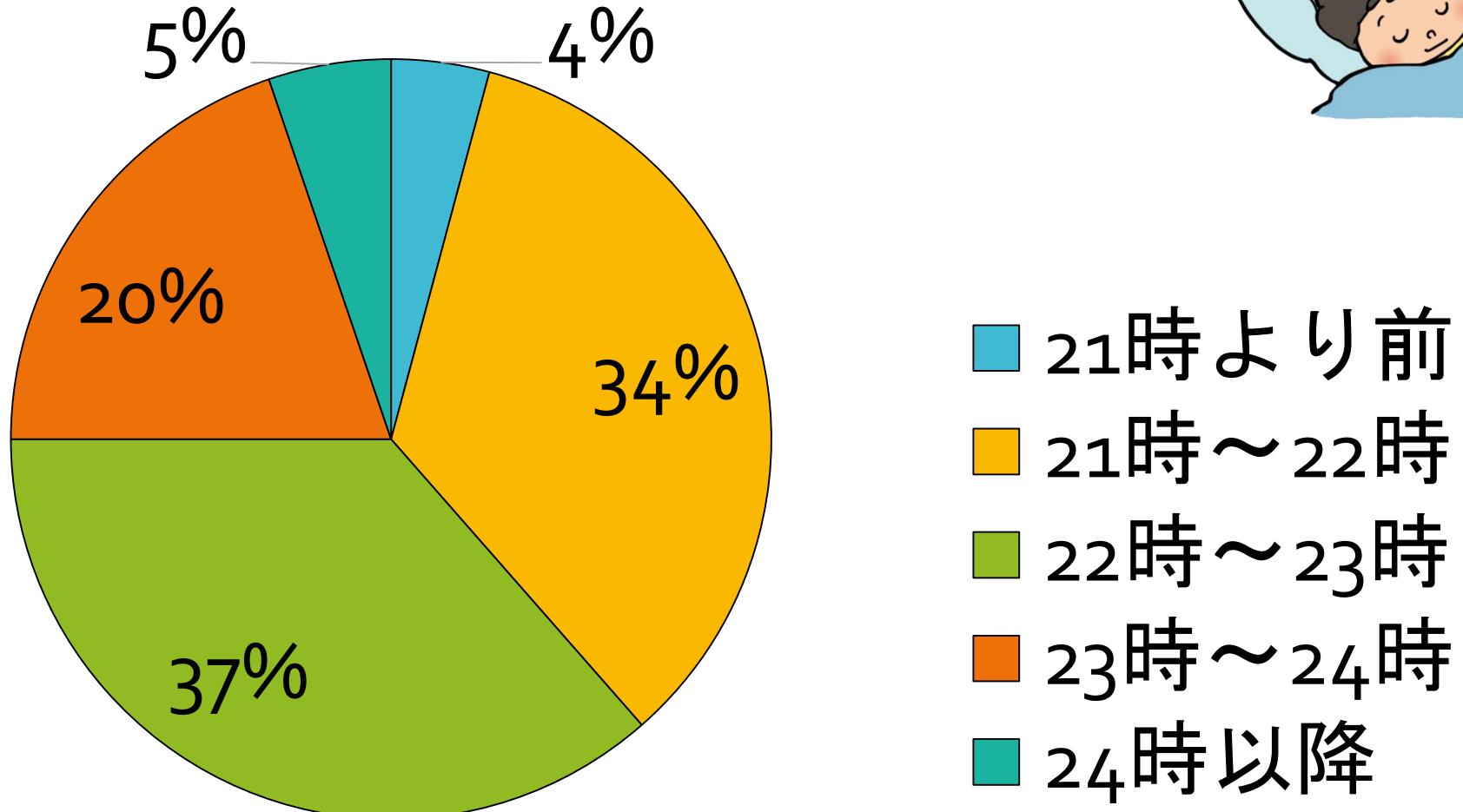


令和7年度 生活習慣アンケート結果

御宿町立御宿中学校

いつも夜は何時に寝ていますか？



いつも夜は何時に寝ていますか？（学年別人数）



■ 21時～22時

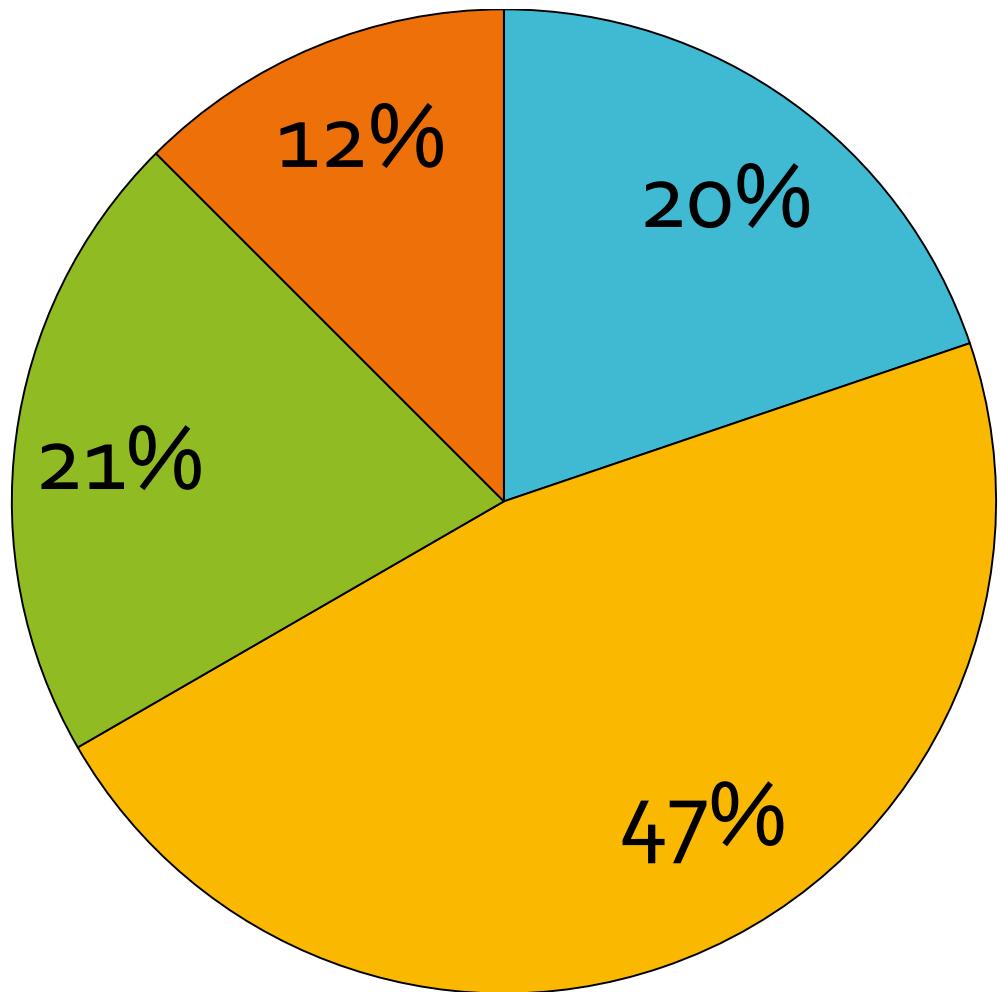
■ 21時より前

■ 22時～23時

■ 23時～24時

■ 24時以降

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）



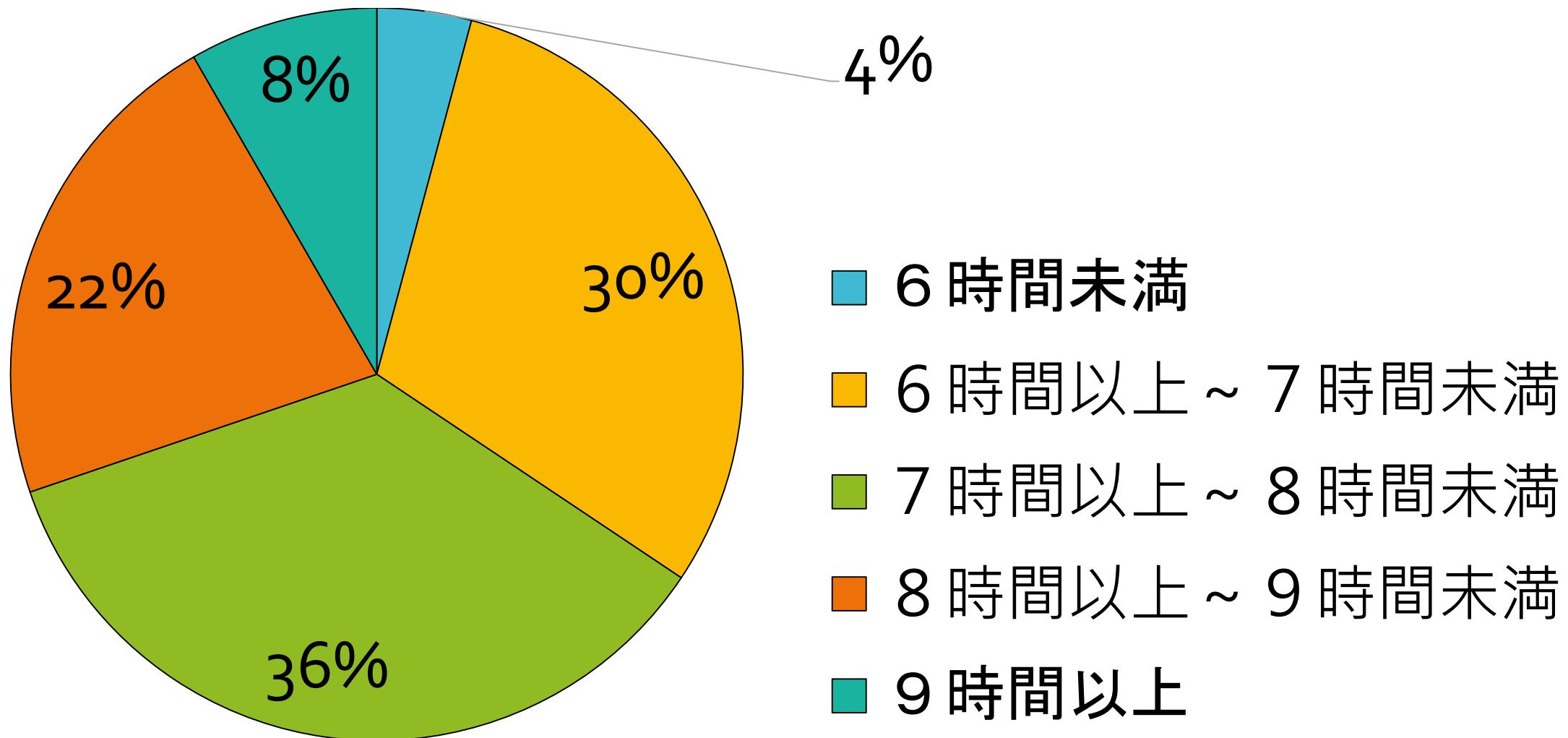
■ 6時前

■ 6時半～7時

■ 6時～6時半

■ 7時～7時半

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）



■ 6時間未満

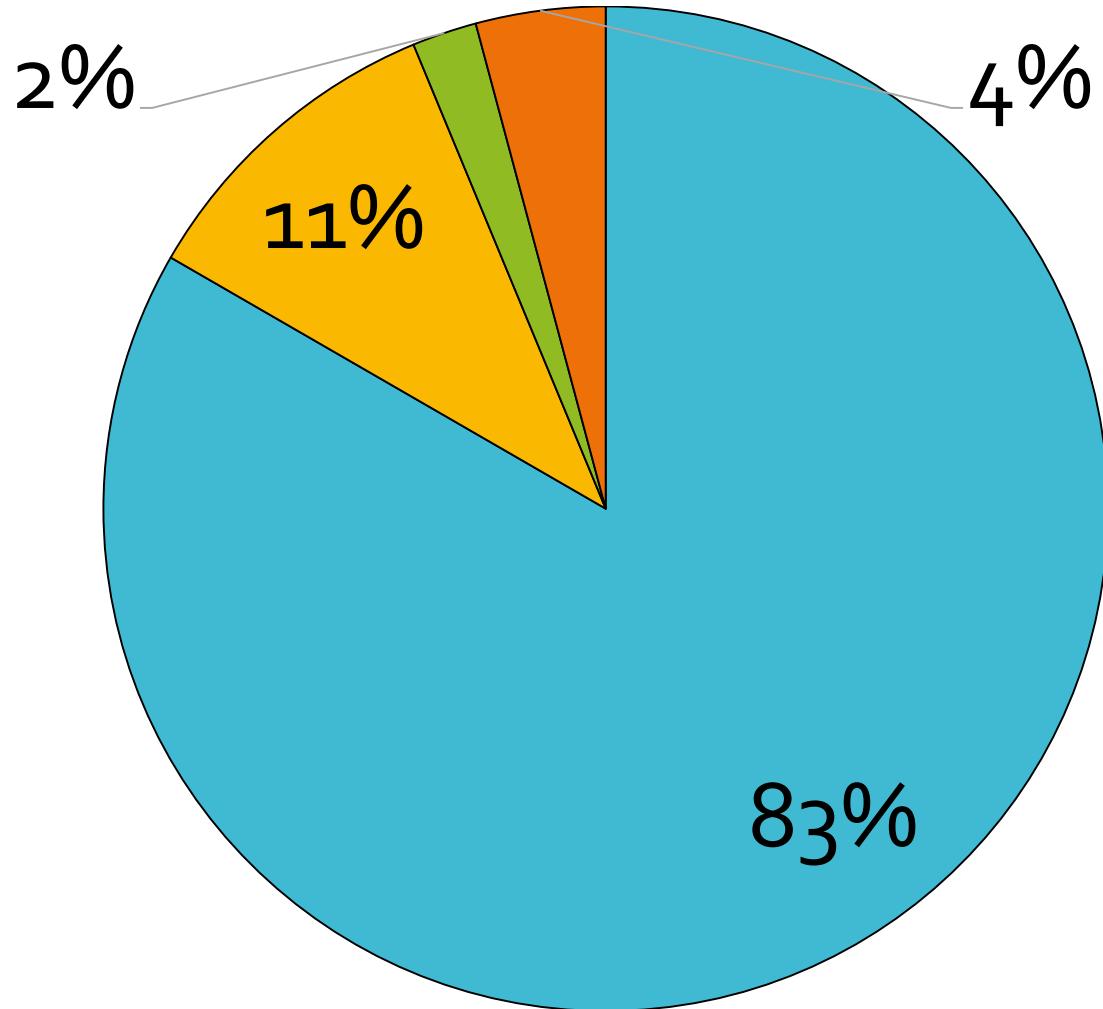
■ 7時間以上～8時間未満

■ 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）



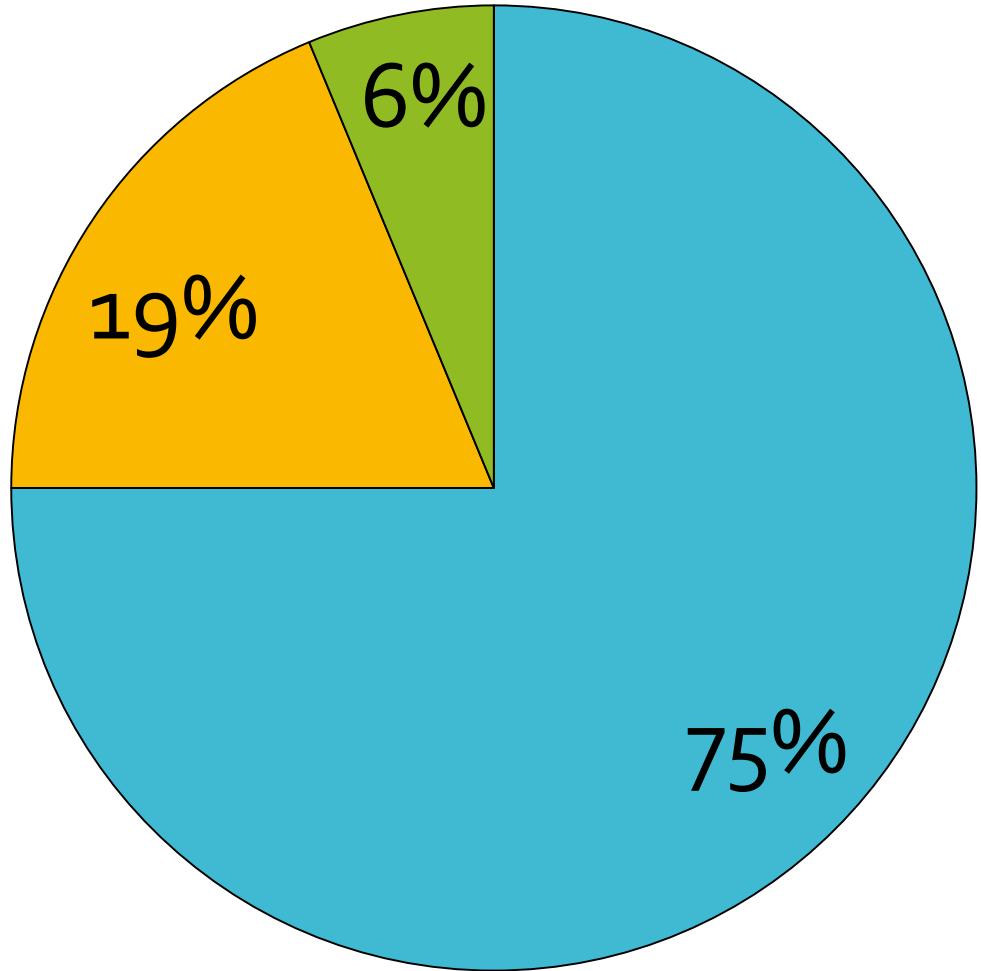
■ 毎日食べる

■ 週3~4日食べない日がある

■ 週1~2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。



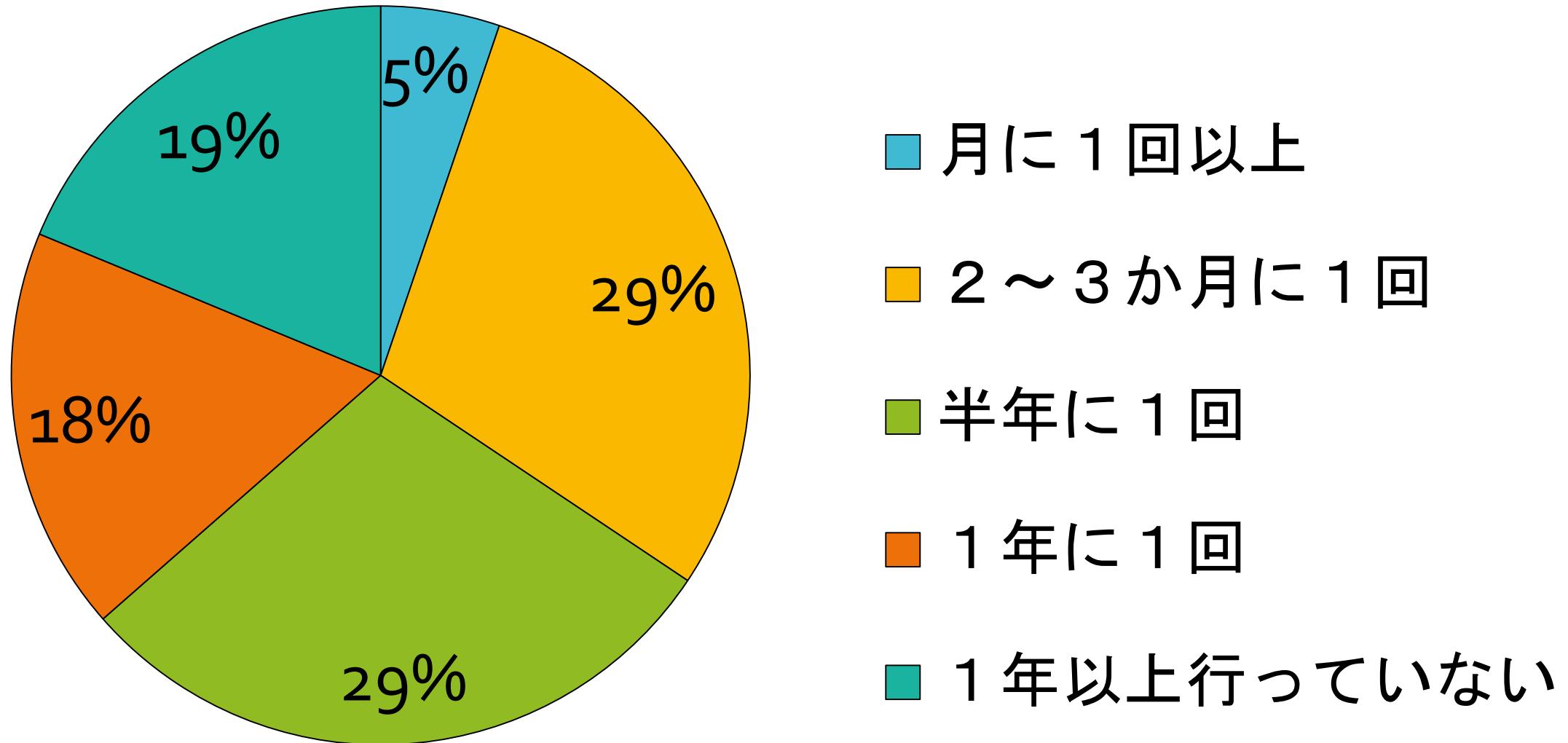
- 3回以上
- 2回
- 1回

1日に何回歯をみがきますか。 (学年別人数)



- 3回以上
- 2回
- 1回

定期的に歯科医院に通っていますか？



定期的に歯科医院に通っていますか？（学年別人数）



■ 月に1回以上

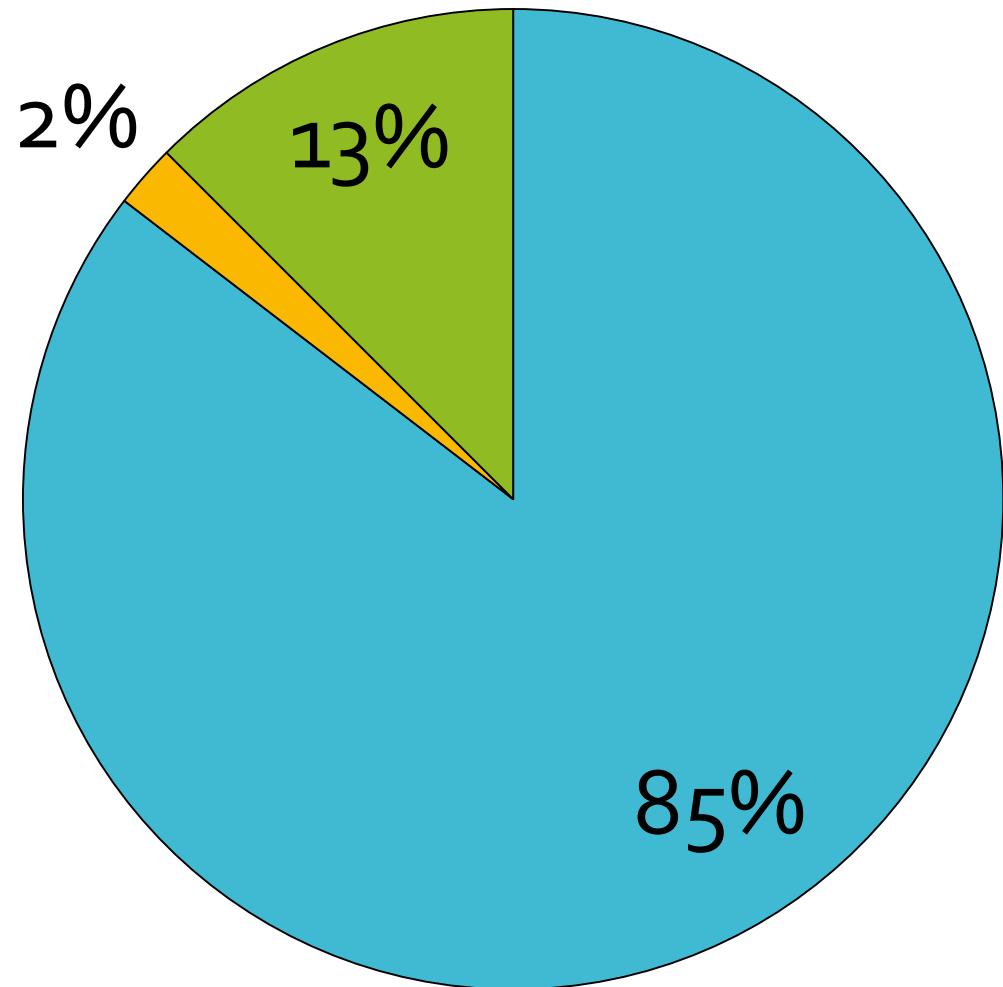
■ 半年に1回

■ 1年以上行っていない

■ 2～3か月に1回

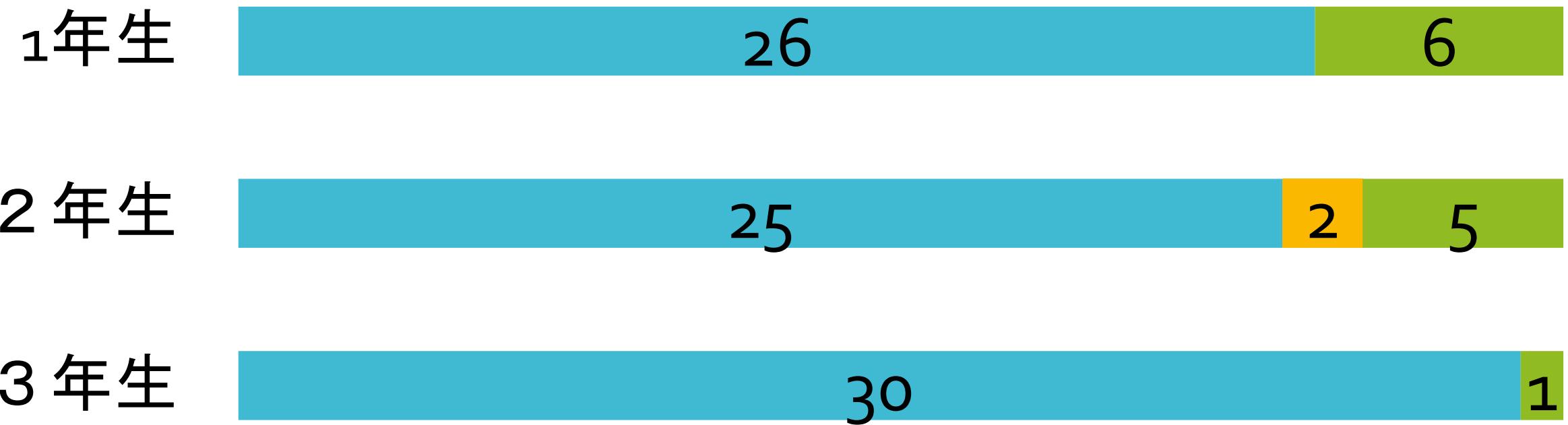
■ 1年に1回

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）



- 自己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
- 自己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)



■ 0~30分未満

■ 2時間以上～3時間未満

■ 5時間以上

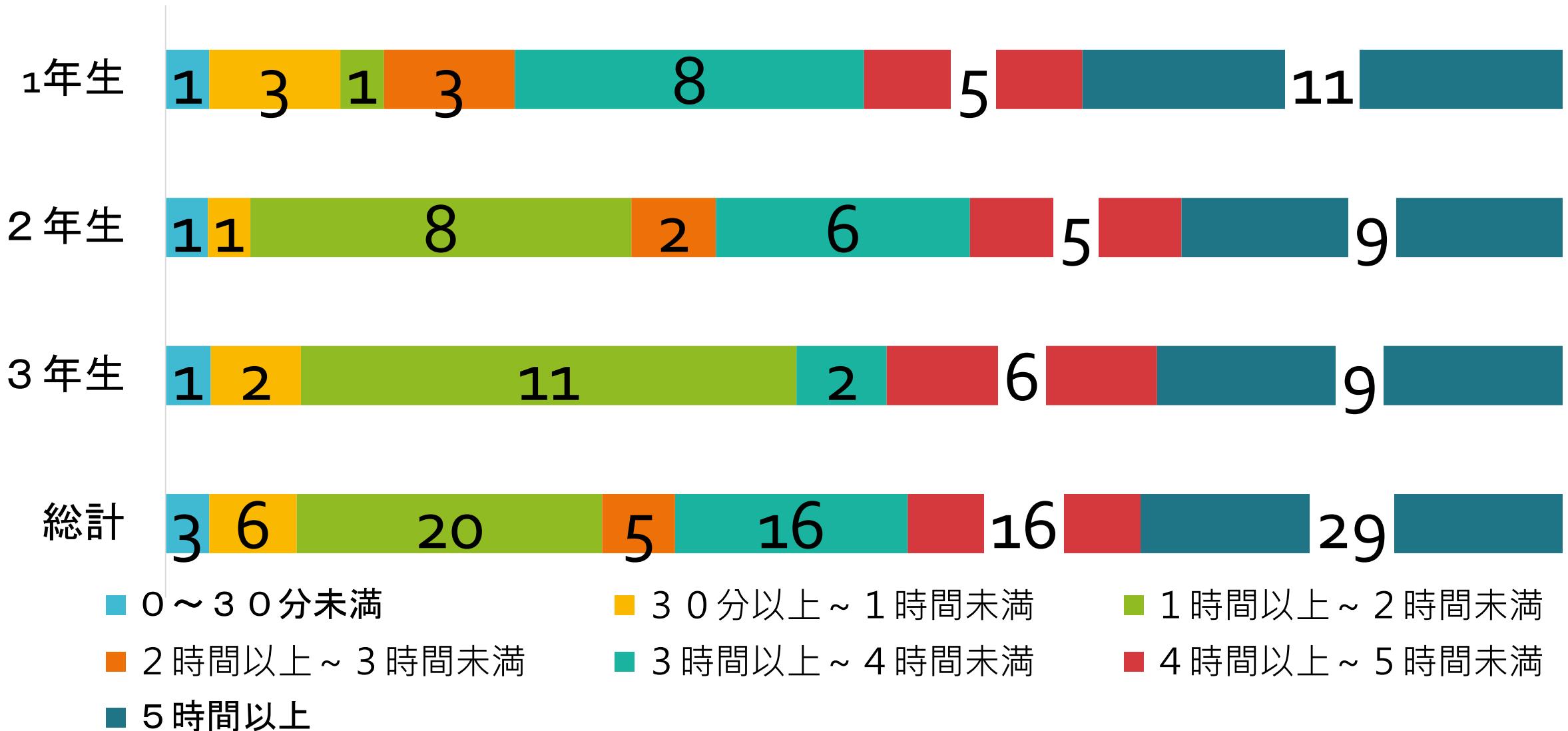
■ 30分以上～1時間未満

■ 3時間以上～4時間未満

■ 1時間以上～2時間未満

■ 4時間以上～5時間未満

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・タブレット・ゲーム機を使用する



テレビを見る



雑誌や本を読む



音楽やラジオを聞く



ペットと遊ぶ



家族と話をする



ストレッチをする



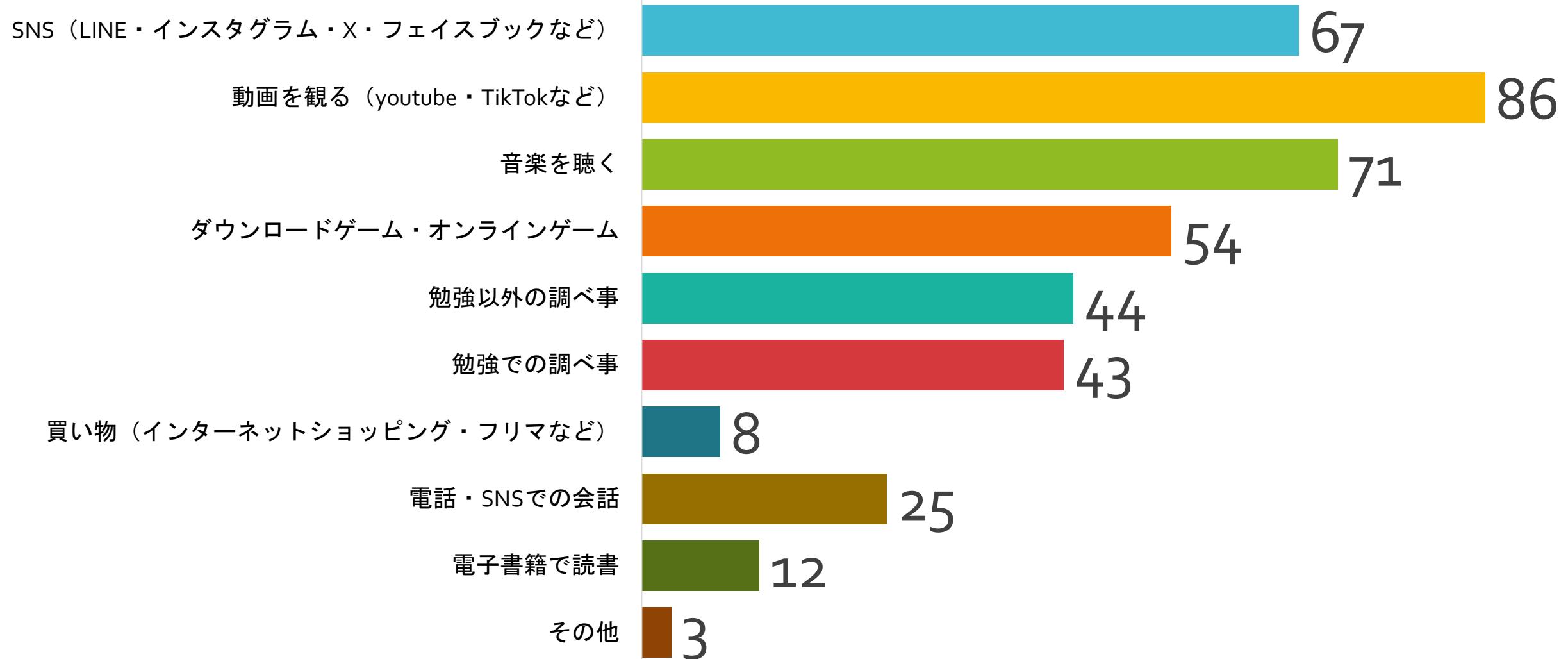
何もしない



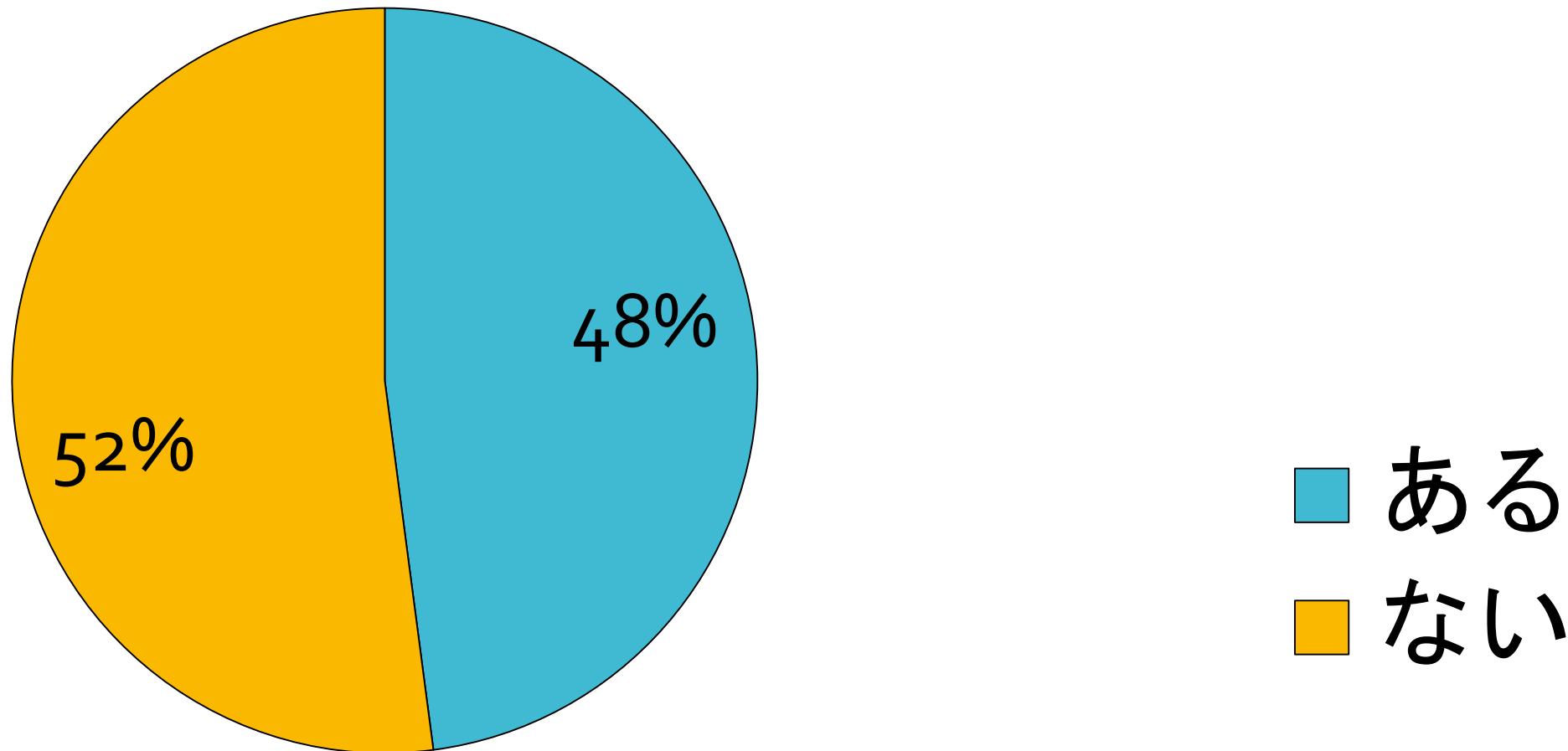
その他



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。



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)



■ ある ■ ない

- ・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)

