



平成28年11月17日  
鳥取県立岩美高等学校  
保健室

## 第2回「生活満足度アンケート」の結果から

10月6日（木）、「生活満足度アンケート」の2回目を実施しました。

昨年度は年1回の実施でしたが、今年度は年2回（5月・10月）行い、生活習慣の変化をみてみました。岩美高生の生活はどうでしょうか？各学年それぞれの傾向が見えてきました。

### 《1年》

- ・5月に比べ、携帯電話・スマートフォンの使用時間が増加している。「寝る前、食事の時、枕元で使用している」と答えた生徒の割合が増加している。
- ・就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が減ったことで、睡眠不足を感じている生徒が増加していると考えられる。睡眠不足の理由の1つに「なんとなく夜更かし」が増加している。

### 《2年》

- ・携帯電話・スマートフォンの使用時間増加が一部の生徒にみられる。
- ・全体的に生活習慣に大きな崩れはなく、自分のリズムが確立出来ている傾向にある。一方、家庭学習の時間も含め、気になる生徒が若干いるため、改善の必要がある。

### 《3年》

- ・5月と比較して、携帯電話の使用時間とメディア等の視聴時間は減少しているが、依然として学年と比較して多い。
- ・就寝時刻が早くなっている。「睡眠不足を感じていない」と答えた生徒が他学年と比較して多い。

### ○帰宅後の携帯・スマホの使用時間

### ○帰宅後のテレビやDVDの視聴時間

