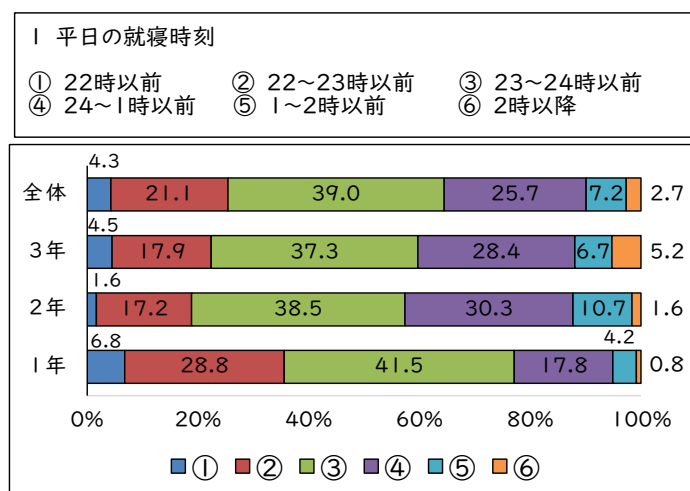


令和3年度 生活実態調査結果

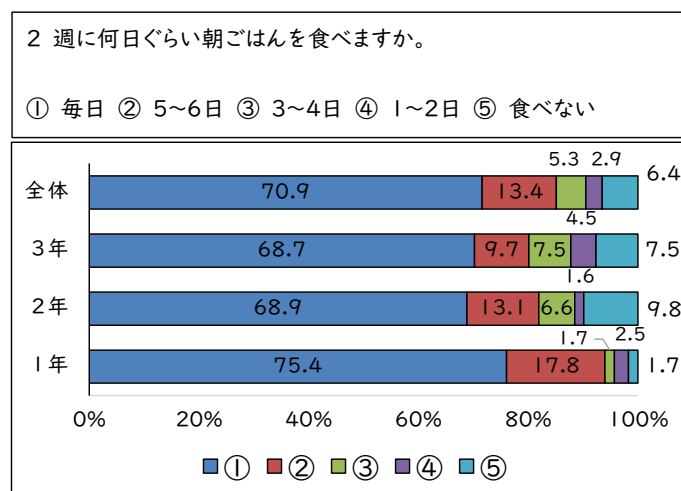
R3.6.30 実施 回収：1年118人 2年122人 3年134人 計374人

【睡眠・朝食・運動・歯と口の健康】

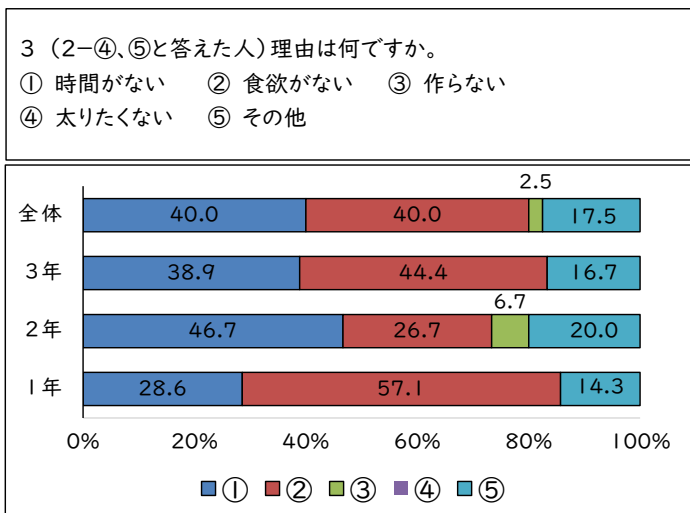
※数値の（ ）内は昨年比増減



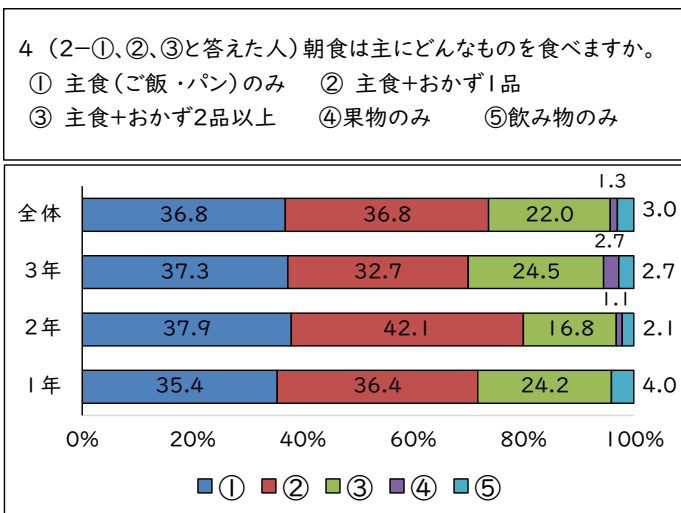
24時までに就寝している生徒は全体で64.4%（+8.6）、全学年で昨年より高かった。1年はその割合が特に多く、77.1%だった。



毎日朝食を摂取している生徒は全体で70.9%であった。「週5日以上」をみると、1年は93.2%で特に高かった。



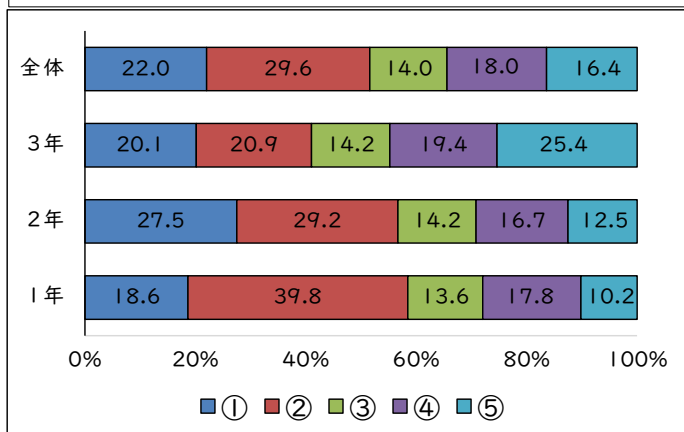
食べない理由として「時間がない」「食欲がない」が多い。



「主食+おかず1品」、「主食+おかず2品以上」は全体で58.8%であった。中には「果物のみ」、「飲み物のみ」のと回答した生徒もいた。

5 1週間のうち、体づくり(健康)のための運動をどのくらいしますか。
(部活動を含む)

① 毎日 ② 5～6日 ③ 3～4日 ④ 1～2日 ⑤ しない



【新項目】1週間のうち、1日でも運動をする生徒は全体で83.6%だった。「しない」と回答した生徒は3年で特に多く、25.4%だった。

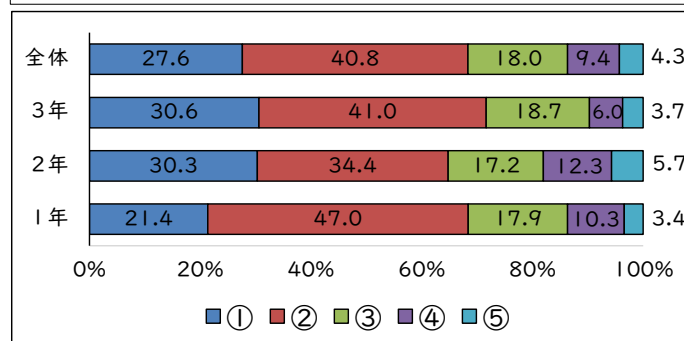
保健委員の声

体を動かすことの好きな鳥工生が多いと思う。家で走ったり、何か運動したりする。ゲームするくらいなら運動する方が楽しいと思う。

【テレビ・ゲーム・SNS等】

7 1日のテレビ視聴時間

① 見ない ② 1時間未満 ③ 1時間～2時間
④ 2時間～3時間 ⑤ 3時間以上



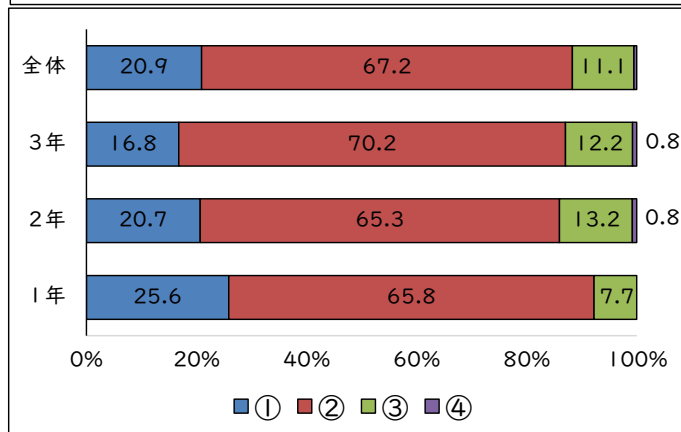
テレビを「見ない」、あるいは「1時間未満」と回答した生徒が全体で68.4%(+4.5)だった。

保健委員の声

見たいものがない、つけない人も多い。

6 歯はどのくらいの頻度で磨きますか。

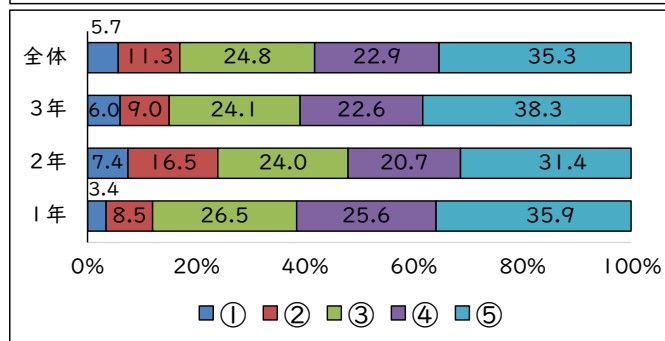
① 毎日3回以上 ② 毎日2回 ③ 毎日1回
④ ほとんどみがかない



1日に2回以上歯みがきをする生徒は、全体で88.1%(+4.8)だった。1年で「毎日3回以上」と回答した生徒は25.6%いるが、学年が上がるにつれてその割合は低下する。(昨年と同様)

8 1日のゲーム、パソコンの使用時間

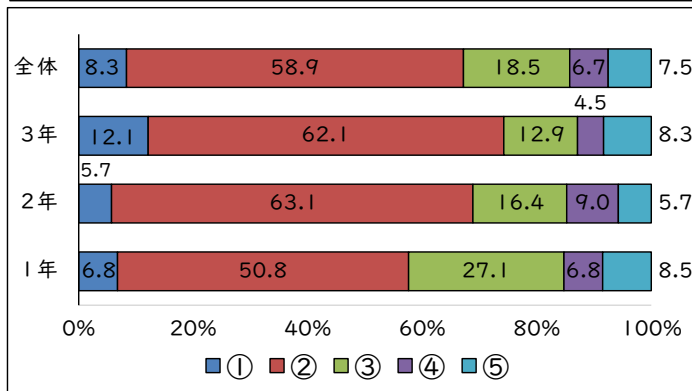
① しない ② 1時間未満 ③ 1時間～2時間
④ 2時間～3時間 ⑤ 3時間以上



2時間以上ゲームをしている生徒は全体で58.2%(−12.5)であり、3時間以上の使用が35.3%(−3.3)だった。

9 1日のメール、ライン(LINE)での友だちとのやりとり

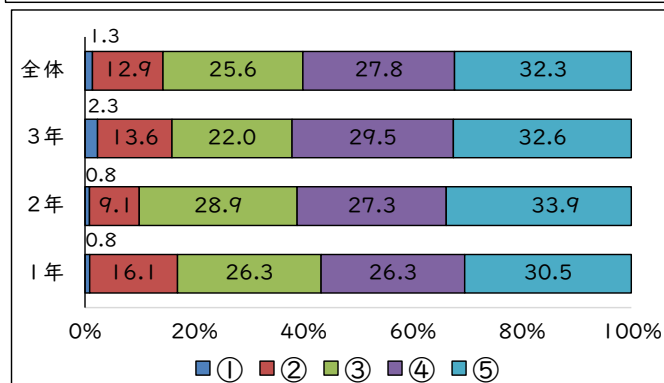
- ① しない ② 1時間未満 ③ 1時間～2時間
④ 2時間～3時間 ⑤ 3時間以上



メール、LINEの使用は「1時間未満」が全体で67.2%だった。

10 1日のインターネット動画(YouTube等)やSNS(Twitter、Instagram等)使用時間

- ① しない ② 1時間未満 ③ 1時間～2時間
④ 2時間～3時間 ⑤ 3時間以上



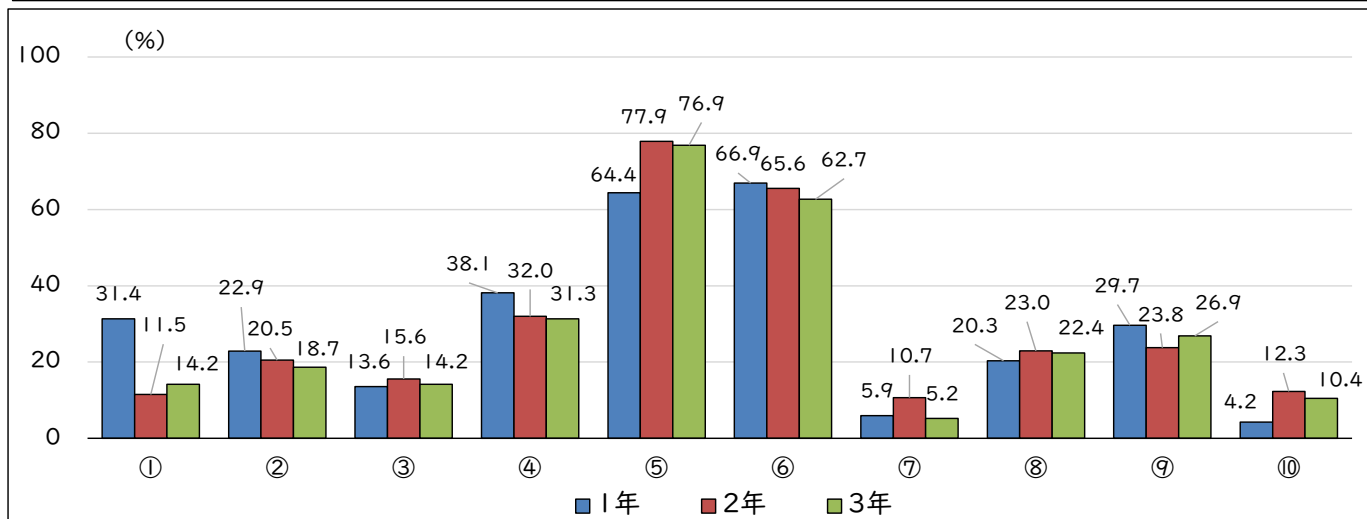
インターネット動画視聴やSNS使用「2時間以上」が全体で60.1% (+17.2)、「3時間以上」は32.3% (+12.6)と昨年より大きく増加した。

保健委員の声

ゲームの時間が減り、動画視聴等の時間が増えている。ゲームを長時間するのは疲れるが、動画はボーッと見ていられるからではないか。
コロナの影響があり、自粛生活のため、ある程度仕方ないのかも・・・

11 寝るまでに主に何をしていますか。(上位3つまで回答)

- ① 勉強 ② 家族と団らん ③ テレビ、DVD視聴 ④ メール、LINE ⑤ インターネット動画視聴 ⑥ ゲーム
⑦ パソコン ⑧ マンガ、本、雑誌 ⑨ 音楽鑑賞 ⑩ その他

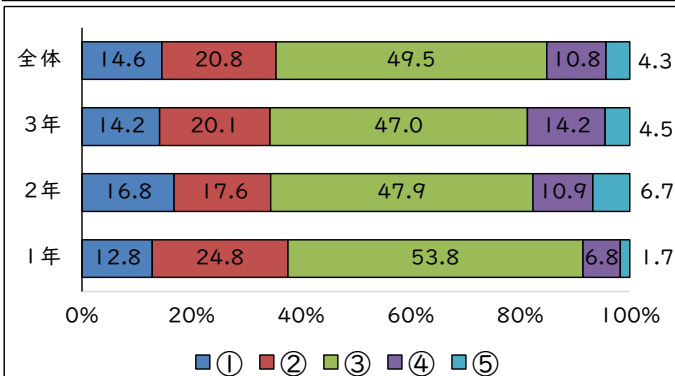


就寝までの時間の使い方として、「インターネット動画視聴」や「ゲーム」をして過ごす生徒が多い。

【心と体の健康、悩み】

12 あなたは自分が好きですか。

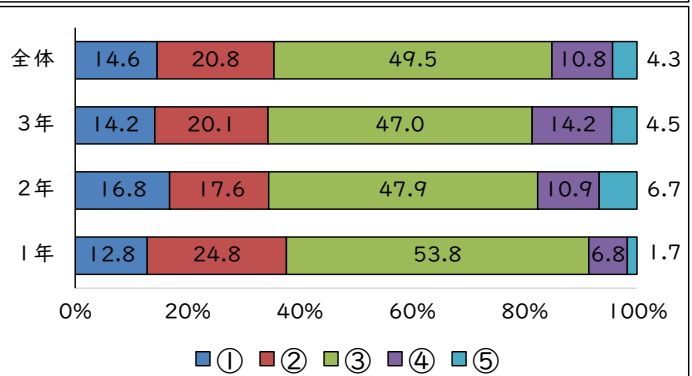
- ① とても好き ② どちらかといえば好き
③ 好きでもきらいでもない ④ どちらかといえばきらい
⑤ とてもきらい



自分自身を「とても好き」「どちらかといえば好き」と肯定的にとらえている生徒は全体で35.4%(+2.0)だった。
「どちらかといえば嫌い」「とても嫌い」と否定的にとらえている生徒は全体で15.1%(-4.9)、すべての学年で昨年より低かった。

13 新型コロナウイルス感染症が自分の生活習慣、心や体の健康に影響していると思いますか。

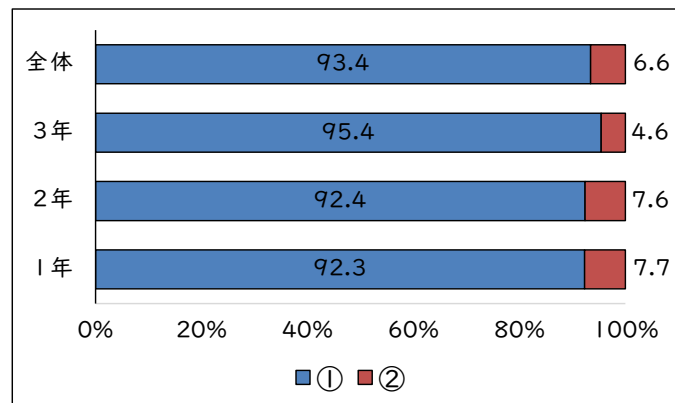
- ① とてもそう思う ② そう思う ③ どちらともいえない
④ あまり思わない ⑤ まったく思わない



【新項目】新型コロナの影響(生活習慣や心や体の健康)について「とてもそう思う」「そう思う」と回答した生徒は全体で35.4%、「あまり思わない」「まったく思わない」と回答した生徒15.1%の倍以上だった。
全体で約半数、49.5%の生徒は「どちらともいえない」と回答した。

14 悩み事がある場合、相談できる人はいますか。

- ① いる ② いない



「相談相手がいる」と回答した生徒が全体で93.4%(+6.7)で、すべての学年において昨年より高かった。
②と答えた生徒に関しては、個別に対応を行っている。
2年の92.4%は、昨年1年時次の回答は80.8%であり、11.6%高かった。

保健委員の声

昨年1年次の低さは休校の影響だと思う。
関係を築くための時間があまりなかった。

保健委員の声

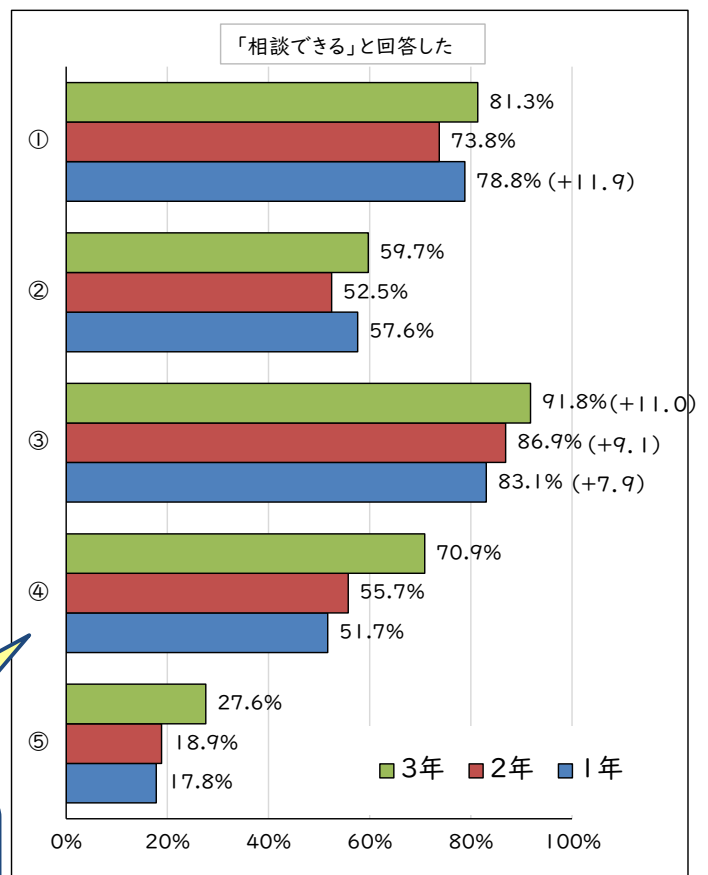
学年が上がるにつれ、増えている。
専門科の先生との関係が築かれ、気軽に相談できる。

【全体を通して】

集団としての結果を通して見える健康課題と併せて、個別に細やかな対応も行っていきたい。

15 (①「いる」と回答した人)①～⑤の人に相談できますか。

- ① 親 ② 親以外の家族 ③ 友だち(先輩、後輩含む)
④ 学校の先生 ⑤ 相談電話等の相談機関



昨年と比較し、大きく増加した項目について()に数値を表示している。ほとんどの項目、学年において割合が増加しており、身近な人に相談できる良い関係や環境があると思われる。