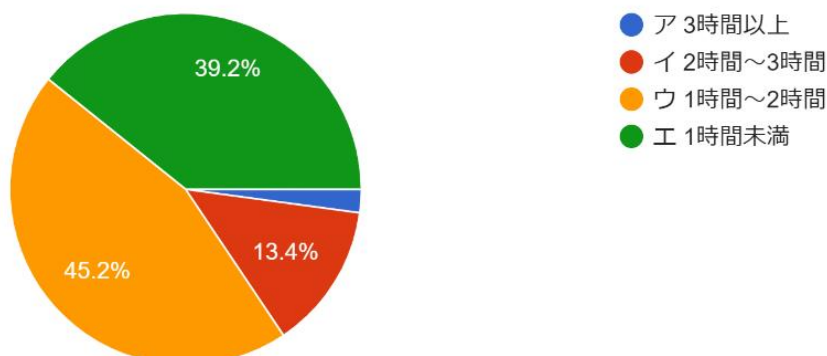


健康アンケート（事後） 1月26日実施 1, 2年生

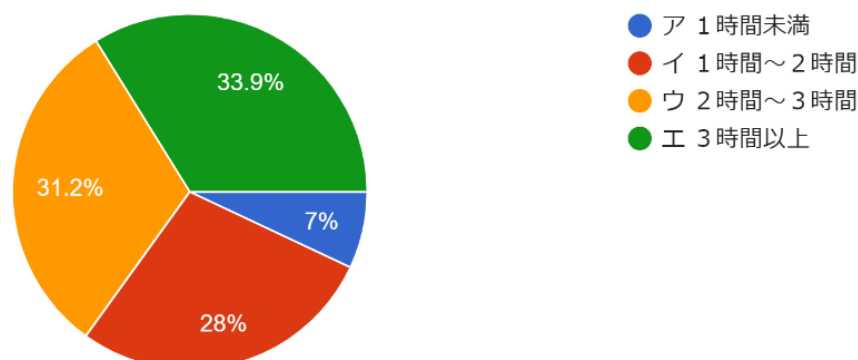
①自宅での家庭学習時間は、1日平均してどのくらいですか？（塾での学習も含まれます。）

186件の回答



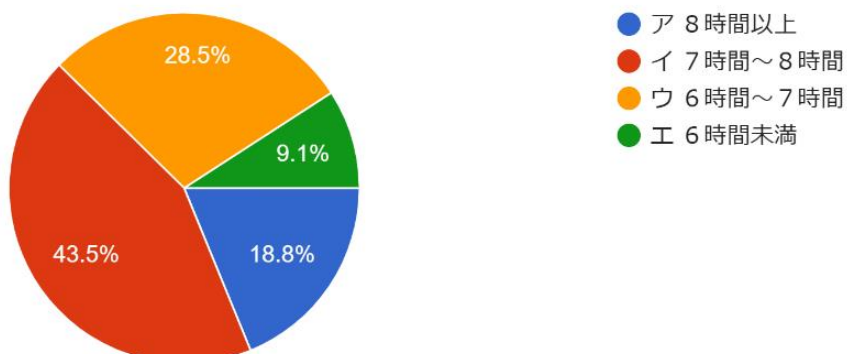
②テレビ・携帯・パソコン・ゲームをしている時...ですか？（学習目的ではなく娯楽としての時間）

186件の回答



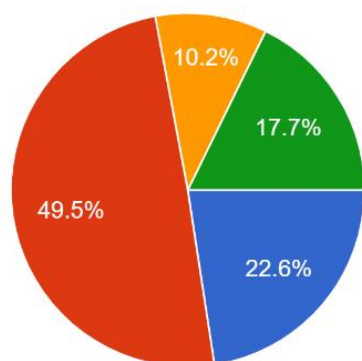
③1日の睡眠時間は平均してどのくらいですか？

186件の回答



④朝、起きることがつらいと感じることがありますか？

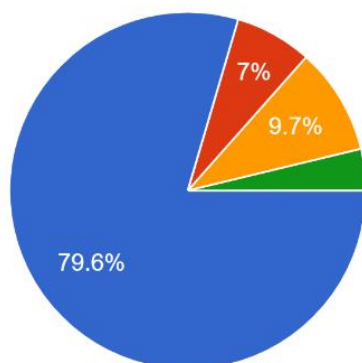
186 件の回答



- ア ほとんどない
- イ 時々感じる
- ウ 感じることが多い
- エ いつも感じる

⑤毎日、朝食を食べますか？

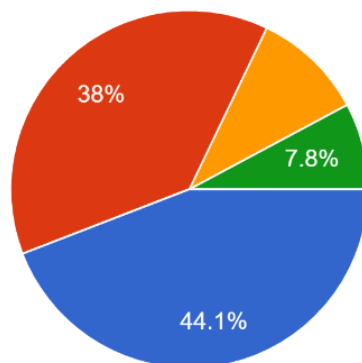
186 件の回答



- ア 毎日食べる
- イ 時々食べる
- ウ 時々食べない
- エ まったく食べない

⑥朝食をバランスよく食べていますか？

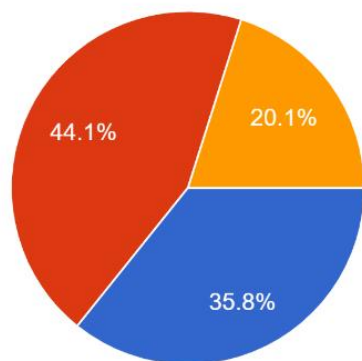
179 件の回答



- ア 毎日良い
- イ 時々良い
- ウ 時々良くない
- エ いつも悪い

⑦朝食はどのくらいの量を食べていますか？

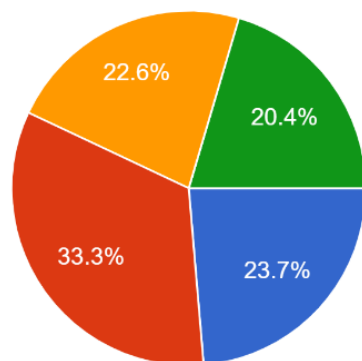
179 件の回答



- ア 腹いっぱいから8分目
- イ 半分程度
- ウ 少し
- エ 食べない

⑧朝、登校前に排便する習慣はありますか？

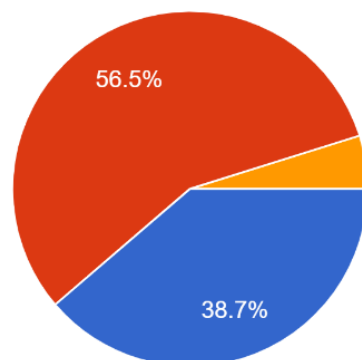
186 件の回答



- ア 毎日する
- イ 時々しない
- ウ しないことが多い
- エ 登校前にはしない

⑨歯磨きはしっかりと出来ていますか？

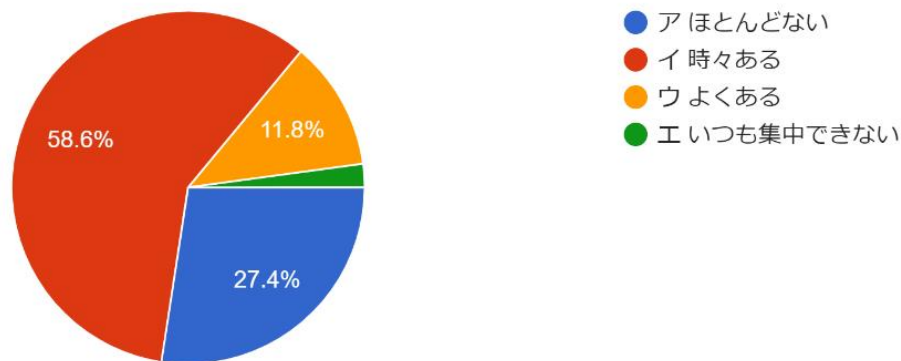
186 件の回答



- ア 1日3回出来ている
- イ 1日2回出来ている
- ウ 1日1回出来ている

⑩授業中、眠気やだるさで集中できないことがありますか？

186 件の回答



⑪今回の取り組みを通して何が改善されましたか？具体的に記入してください。

- ・ スマホの使用時間
- ・ 家庭の学習時間が増えた事
- ・ 生活習慣を見直せた
- ・ 睡眠の時間
- ・ 健康状態について分かった
- ・ 早寝早起きをするようになった
- ・ 朝ごはんの大切さ
- ・ 授業中の眠気が改善できた
- ・ 学習と娯楽のやる時間を考えて改善しました
- ・ 朝ごはんをバランスよく食べようと思った
- ・ 自分ができていないのがはっきりと分かるのでいいと思います
- ・ まだ改善されてないです
- ・ 朝ご飯の栄養バランスが改善された
- ・ 早起きができるようになりました
- ・ テレビを見る時間を減らして寝る時間を伸ばした
- ・ 寝る時間が今までよりも早くなった。
- ・ 自分の生活を振り返ることができた
- ・ あまりいい生活習慣を送れてないなと思いました
- ・ 勉強しようと思った
- ・ 排便の習慣をつけたいと思った。
- ・ ゲームをする時間は、減った。
- ・ 遅刻をしないようになった。
- ・ 授業中に眠いのが感じる事が少ない。
- ・ 朝食を毎日食べようと思いました