

生活についてのアンケート

〇〇小学校

このアンケートは、みなさんの健康な生活について考えていくためのものです。ふだん（月曜日～金曜日）の様子を教えてください。最近の様子を思い出して答えましょう。1年生から3年生の人はおうちの人といっしょに考えて教えてください。

学年（ ）年 性別（男・女）

あてはまるものの番号を口に書きましょう。

1 夜、ねる時刻は何時ごろです。

- ①9時より前 ②9時～10時まで ③10時～11時まで
④11時～12時まで ⑤12時よりあと（ 時 分ごろ）
記入してください。

2 朝、起きる時刻は何時ごろですか。

- ①6時より前 ②6時～6時30分まで ③6時30分～7時まで
④7時より後（ 時 分ごろ）
記入してください。

3 朝、起きた時の気持ちは、どうですか。

- ①いつも気持ちがよい ②気持ちのよい時の方が多い
③気持ちがよい時と悪い時が半々 ④気持ちの悪い時の方が多い
⑤いつも気持ちが悪い

4 朝食を食べていますか。

- ①毎日食べている ②食べる時の方が多い
③食べる日と食べない日とが半々 ④食べない時の方が多い
⑤毎日食べない

5 大便（ウンチ）を朝にしますか。

- ①毎朝する ②朝する時の方が多い ③朝する時としない時が半々
④朝しない時の方が多い ⑤朝しない

6 家に帰ってから、何をして遊ぶことが多いですか。多いものを3つ選んで□に○をつけてください。

- 野球・ソフト サッカー ドッジボール かくれんぼ
 絵を描く マンガ テレビ・ビデオ 工作
 一輪車 虫取り 魚取り ゲーム
 遊具 鬼ごっこ カードゲーム 本読み
 ほとんど遊ばない

7 テレビやビデオを見たり、ゲームをしたりする時間は、だいたいどれくらいですか。

- ①ほとんどみない・しない ②1時間まで ③1時間～2時間まで
④2時間～3時間まで ⑤3時間をこえる（ 時間）
記入してください。

8 携帯電話でメールをする時間は、どのくらいですか。

- ①ほとんどしない ②30分まで ③30分～1時間まで
④1時間～2時間まで ⑤2時間をこえる（ 時間）
記入してください。

9 午後10時より遅く寝る人だけ教えてください。

午後10時より後に何をしていることが多いですか。あてはまるものは○、あてはまらなければ×をしましょう。

1	勉強をする（本を読む）	6	歌や音楽を聞く
2	テレビ・ビデオを見る	7	家族のだれかと遊ぶ
3	ゲームをする（携帯・インターネットも）	8	マンガを読む
4	パソコンでインターネットをする	9	何をするわけでもなく起きている。
5	携帯電話でメールをする	10	その他（ <u> </u> ）

10 夜、ぐっすり眠れますか。

- ①よく眠る（途中で起きない） ②途中で起きないことの方が多い
③途中起きることと起きないことが半々 ④途中で起きることの方が多い ⑤眠れないことがよくある

ご協力ありがとうございました

生活についてのアンケート

柵原中学校

このアンケートは、みなさんの健康な生活について考えていくためのものです。ふだん（月曜日～金曜日）の様子を教えてください。最近の様子を思い出して答えましょう。

学年（ ）年 性別（男・女）

あてはまるものの番号を口に書きましょう。

1 夜、ねる時刻は何時ごろです。

①9時より前 ②9時～10時まで ③10時～11時まで
 ④11時～12時まで ⑤12時よりあと（ 時 分ごろ）
 記入してください。

2 朝、起きる時刻は何時ごろですか。

①6時より前 ②6時～6時30分まで ③6時30分～7時まで
 ④7時より後（ 時 分ごろ）
 記入してください。

3 朝、起きた時の気持ちは、どうですか。

①いつも気持ちがいい ②気持ちのよい時の方が多い
 ③気持ちがいい時と悪い時が半々 ④気持ちの悪い時の方が多い
 ⑤いつも気持ちが悪い

4 朝食を食べていますか。

①毎日食べている ②食べる時の方が多い
 ③食べる日と食べない日とが半々 ④食べない時の方が多い
 ⑤毎日食べない

5 大便を朝にしますか。

①毎朝する ②朝する時の方が多い ③朝する時としない時が半々
 ④朝しない時の方が多い ⑤朝しない

6 家に帰ってから、何をして遊ぶことが多いですか。多いものを3つ選んで□に○をつけてください。

野球・ソフト サッカー バasketボール インターネット
 絵を描く マンガ・雑誌 テレビ・ビデオ 読書
 ゲーム つり メール
 ほとんど遊ばない

7 テレビやビデオを見たり、ゲームをしたりする時間は、だいたいどれくらいですか。

①ほとんどみない・しない ②1時間まで ③1時間～2時間まで
 ④2時間～3時間まで ⑤3時間をこえる（ 時間）
 記入してください。

8 携帯電話でメールをする時間は、どのくらいですか。

①ほとんどしない ②30分まで ③30分～1時間まで
 ④1時間～2時間まで ⑤2時間をこえる（ 時間）
 記入してください。

9 午後11時より遅く寝る人だけ教えてください。

午後11時より後に何をしていることが多いですか。あてはまるものは○、あてはまらなければ×をしましょう。

1	勉強をする（本を読む）	6	歌や音楽を聞く
2	テレビ・ビデオを見る	7	家族のだれかと遊ぶ
3	ゲームをする（携帯・インターネットも）	8	マンガを読む
4	パソコンでインターネットをする	9	何をするわけでもなく起きている。
5	携帯電話でメールをする	10	その他（ <u> </u> ）

10 夜、ぐっすり眠れますか。

①よく眠る（途中で起きない） ②途中で起きないことの方が多い
 ③途中起きることと起きないことが半々 ④途中で起きることの方が多い
 ⑤眠れないことがよくある

ご協力ありがとうございました