

平成28年度 生活リズムカード集計と考察

※表内の特記のない数字の単位はすべて〈人〉です。

1、集計

1) 回収数

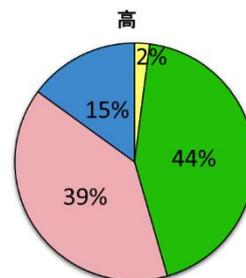
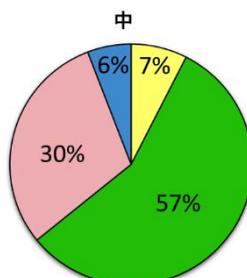
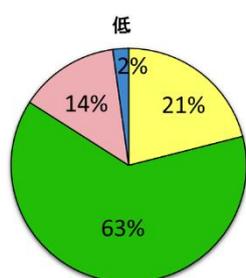
※低学年：1，2年生 中学年：3，4年生 高学年：5，6年生 とする。

| 低 | 中 | 高 | 全校 |
|-----|-----|-----|-----|
| 139 | 120 | 152 | 411 |

2) 就寝時間

① 平日

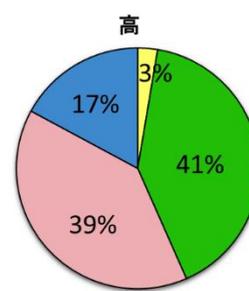
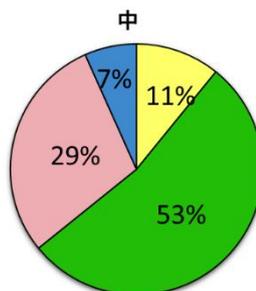
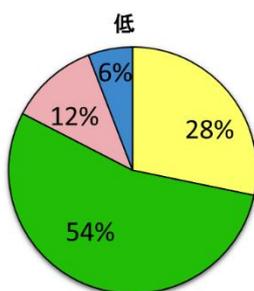
| | 21時前 | 21～22時 | 22時～23時 | 23時以降 |
|----|---------|----------|----------|--------|
| 低 | 29 | 87 | 19 | 3 |
| 中 | 9 | 68 | 36 | 7 |
| 高 | 3 | 64 | 58 | 22 |
| 全校 | 41(10%) | 219(54%) | 113(28%) | 32(8%) |



■ 21時前 ■ 21～22時 ■ 22時～23時 ■ 23時以降

② 土日

| | 21時前 | 21～22時 | 22時～23時 | 23時以降 |
|----|---------|----------|----------|---------|
| 低 | 39 | 75 | 16 | 8 |
| 中 | 13 | 64 | 35 | 8 |
| 高 | 4 | 62 | 60 | 26 |
| 全校 | 56(14%) | 201(49%) | 111(27%) | 42(10%) |

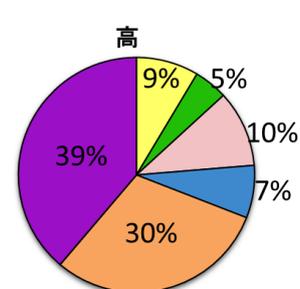
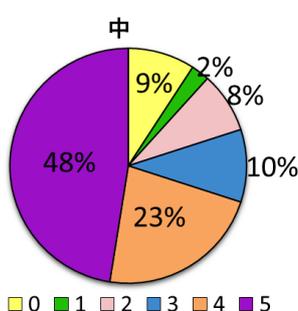
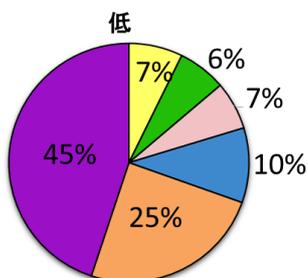


■ 21時前 ■ 21～22時 ■ 22時～23時 ■ 23時以降

3) 起床時間

① 平日：6：30までに起きた日の数

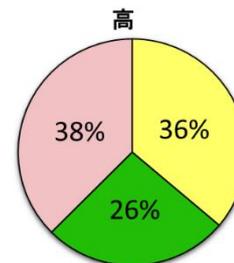
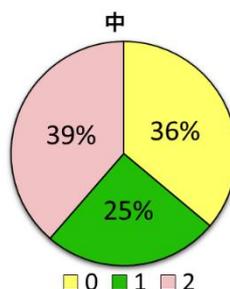
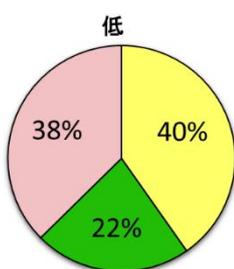
| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
|----|--------|--------|--------|--------|----------|----------|
| 低 | 10 | 9 | 9 | 14 | 34 | 62 |
| 中 | 11 | 3 | 10 | 12 | 27 | 57 |
| 高 | 13 | 7 | 16 | 11 | 46 | 59 |
| 全校 | 34(8%) | 19(5%) | 35(9%) | 37(9%) | 107(26%) | 178(43%) |



0 1 2 3 4 5

② 休日：6：30までに起きた日の数

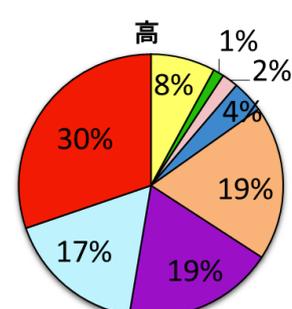
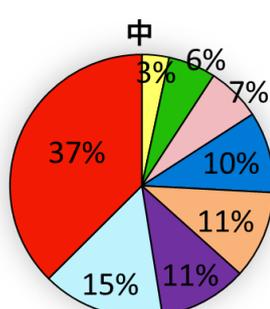
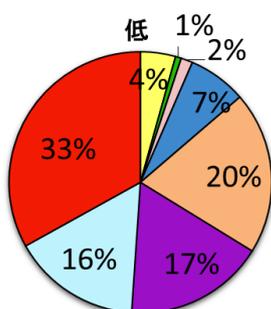
| | 0日 | 1日 | 2日 |
|----|----------|----------|----------|
| 低 | 56 | 31 | 52 |
| 中 | 43 | 30 | 46 |
| 高 | 55 | 40 | 57 |
| 全校 | 154(37%) | 101(25%) | 155(38%) |



0 1 2

4) 歯みがき：1日3回はみがきをした日数

| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|----|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 低 | 6 | 1 | 2 | 10 | 28 | 24 | 22 | 46 |
| 中 | 4 | 7 | 8 | 12 | 13 | 13 | 18 | 45 |
| 高 | 12 | 2 | 3 | 6 | 29 | 28 | 26 | 46 |
| 全校 | 22 (5%) | 10 (3%) | 13 (3%) | 28 (7%) | 70 (17%) | 65 (16%) | 66 (16%) | 137 (33%) |

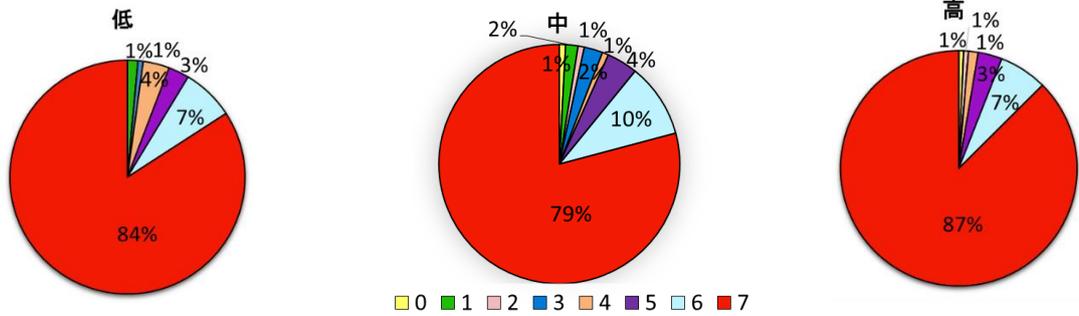


0 1 2 3 4 5 6 7

5) 朝ごはん : 朝ごはんを食べた日数

| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 低 | 0 | 2 | 0 | 1 | 5 | 4 | 10 | 117 |
| 中 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 12 | 95 |
| 高 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 5 | 10 | 133 |
| 全校 | 2 (0.5%) | 4 (1.0%) | 2 (0.5%) | 4 (1.0%) | 8 (1.9%) | 14 (3.4%) | 32 (7.8%) | 345 (83.9%) |

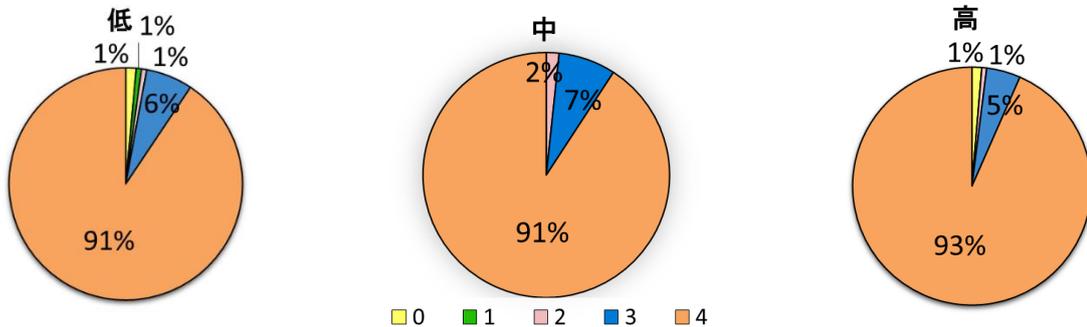
※ 読みにくくなるため、図の0%の表示は省きました。



6) 登校 : 元気に登校した日数

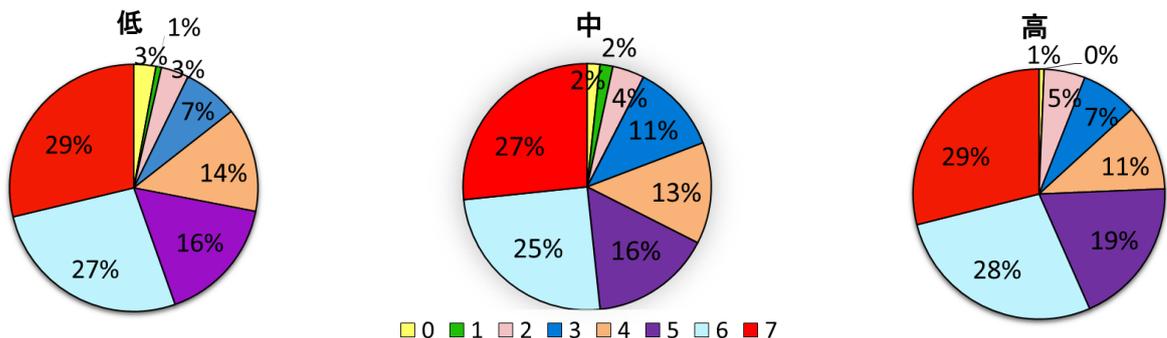
| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
|----|---------|---------|---------|----------|------------|
| 低 | 2 | 1 | 1 | 9 | 126 |
| 中 | 0 | 0 | 2 | 9 | 109 |
| 高 | 2 | 0 | 1 | 7 | 142 |
| 全校 | 4(1.0%) | 1(0.2%) | 4(1.0%) | 25(6.1%) | 377(91.7%) |

※ 読みにくくなるため、図の0%の表示は省きました。



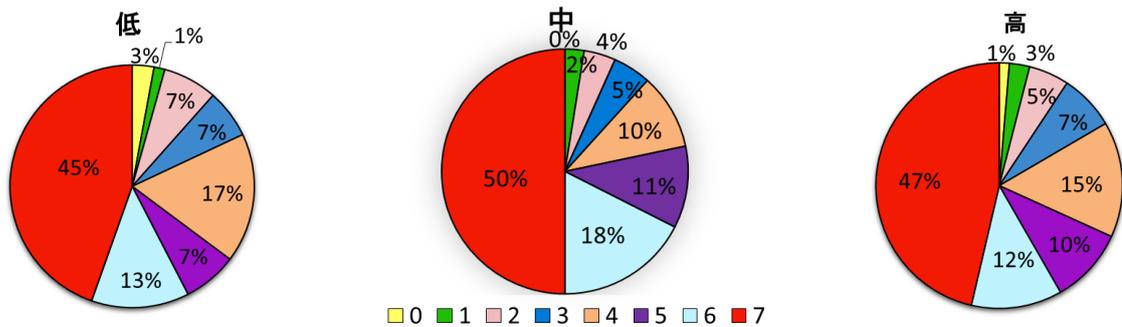
7) 運動 : 運動をした日数

| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|----|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 低 | 4 | 1 | 5 | 10 | 19 | 23 | 37 | 40 |
| 中 | 2 | 2 | 5 | 14 | 16 | 19 | 30 | 32 |
| 高 | 1 | 0 | 8 | 11 | 17 | 29 | 42 | 44 |
| 全校 | 7 (1.7%) | 3 (0.7%) | 18 (4.4%) | 35 (8.5%) | 52 (12.7%) | 71 (17.3%) | 109 (26.5%) | 116 (28.2%) |



8) 排 便 : 排便のあった日数

| | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|----|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 低 | 4 | 2 | 10 | 9 | 24 | 10 | 18 | 62 |
| 中 | 0 | 3 | 5 | 6 | 12 | 13 | 21 | 60 |
| 高 | 2 | 4 | 8 | 11 | 23 | 15 | 18 | 70 |
| 全校 | 6 (1.5%) | 9 (2.2%) | 23 (5.6%) | 26 (6.3%) | 59 (14.4%) | 38 (9.3%) | 57 (13.9%) | 192 (46.8%) |



2、結果のまとめと考察

- ・就寝時間は、平日土日とも、どの学年も21～22時に就寝する児童が最も多い。高学年は、半数以上が22時以降に就寝しており、23時以降に就寝する児童は15%いる。
 - ・平日土日とも、学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなっていた。全学年とも、平日より土日の方が、21時前と23時以降に就寝する子の割合が高い。
 - ・起床時間は、平日毎日6:30までに起床する児童がどの学年でも最も多い。しかし、学年が上がるごとにその数は減少しており、高学年の方が起床時間が遅いまたはバラバラであるようだった。休日は学年で大きな差はなく、土日とも6:30までに起床する児童と土日どちらも起床できない児童が約4割ずついる。
 - ・毎日3回はみがきができている児童は全校で3割程度しかいない。リズムカードを見ていて、特に休日にはみがきをしない児童が多いようだった。
 - ・朝ごはんは毎日食べている児童は全校で8割だった。やはり休日に食べないことがある児童がいるようである。毎日食べる児童は高低中の順で多い。
 - ・元気に登校できた児童は全校で9割おり、ほとんどの児童が元気に登校できていた。
 - ・毎日ないし6日間運動ができた児童は、どの学年でも半数以上いた。一方で、3日以下の児童は約15%いた。
 - ・毎日排便のある児童がどの学年でも最も多く、おおむね半数ほどだった。一方で、3日以下の児童が約15%いた。
- 習い事や家事などで就寝時間が遅くなることもあるだろうが、何もないときは1～3年生は21時、4～6年生は22時までに就寝できるよう、呼びかけていく必要がある。また、家が近い場合6時半以降に起床している児童も多いようだが、脳が目覚めるために2時間かかると言われており、1時間目の学習に間に合わせるためにも6時半までの起床を呼びかけたい。
- 歯みがきは学校では全校生ができていないので、家庭の協力も得て休日にも行うよう呼びかけたい。
- 排便の習慣が身につけていない児童もいるため、運動と排便との関係性、便秘の悪影響などについて、児童や保護者に伝えていきたい。