

アンケート結果

保護者アンケート 回答数 113

生徒アンケート 回答数 139

PTA厚生委員会

令和5年度 学校保健委員会

『目指せ運動能力UP～生活・運動習慣から見直そう』



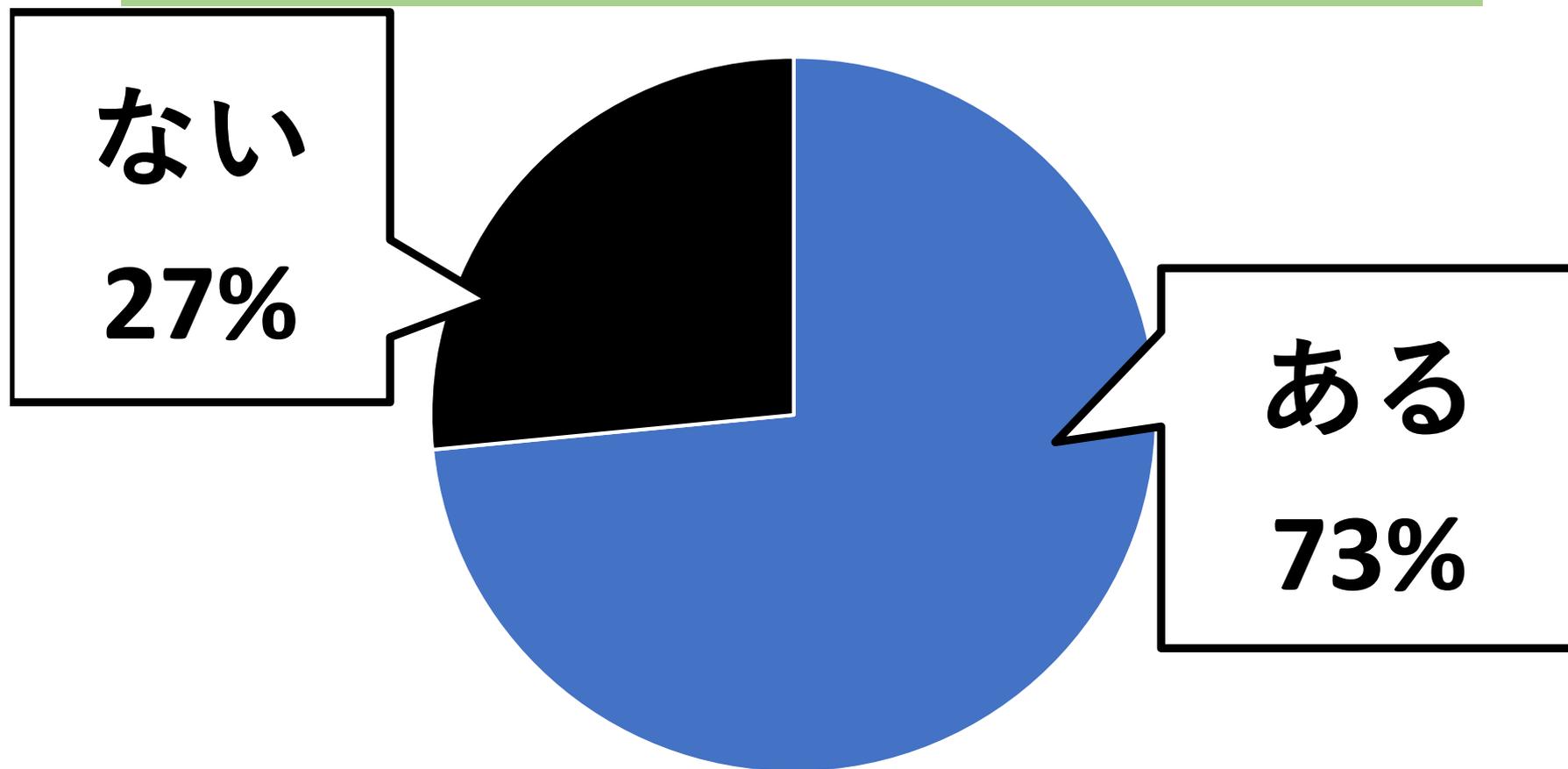
保護者アンケートの内容

★子どもの生活習慣で心配していること

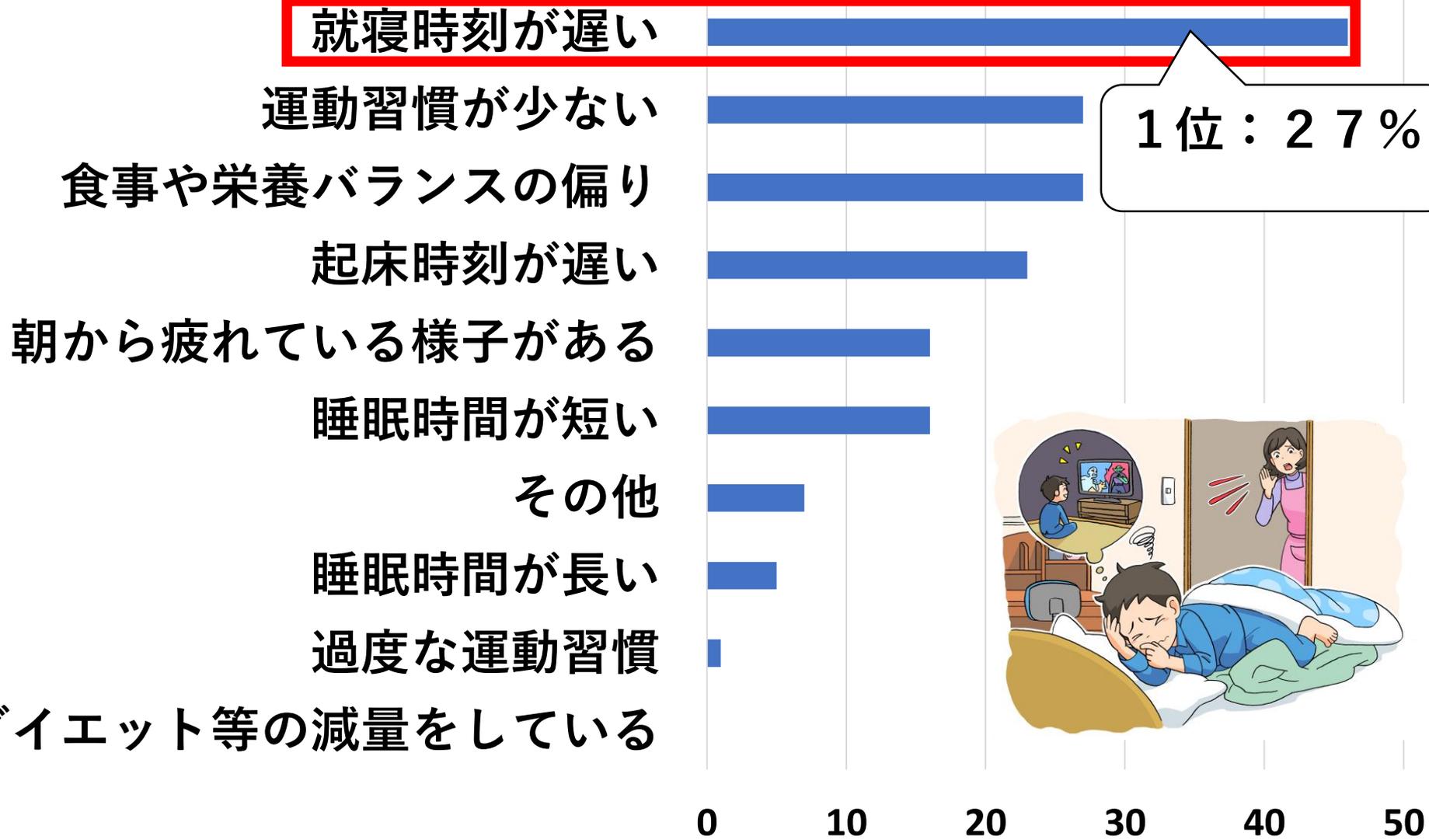
★保護者自身の生活習慣

- ・睡眠時間
- ・寝る前のメディア使用状況
- ・朝食摂取
- ・運動習慣

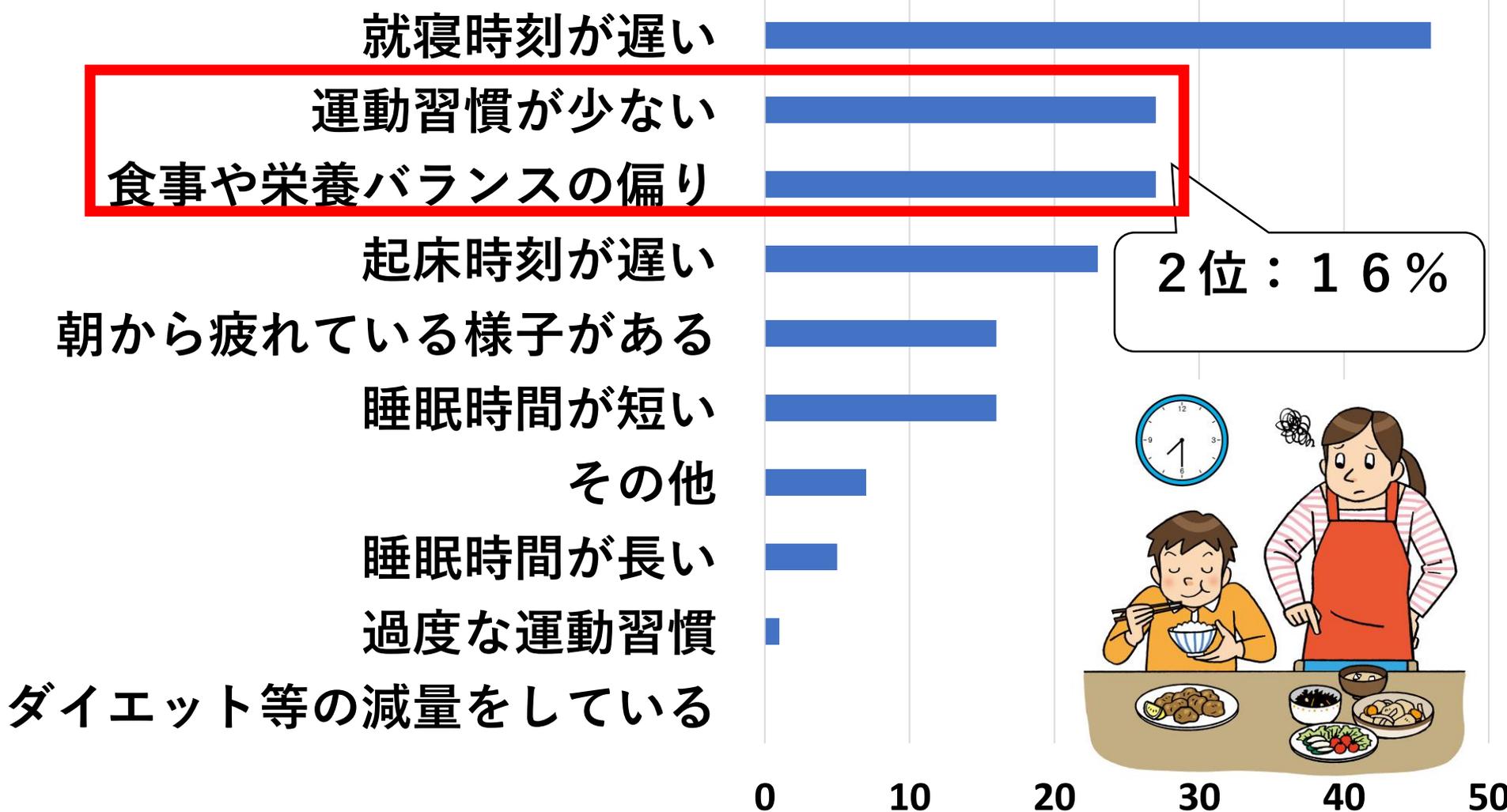
お子さまの生活習慣について、
心配していることがありますか？



具体的にどんなことが心配ですか？



具体的にどんなことが心配ですか？



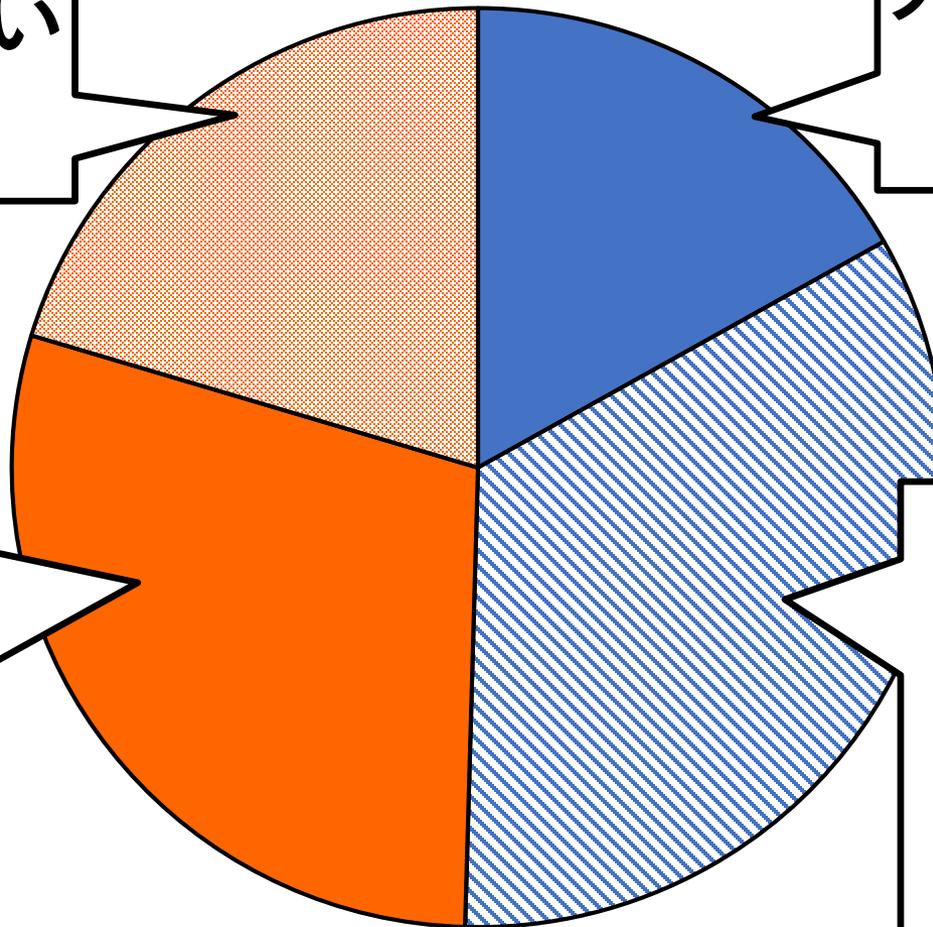
お子さまの運動不足を感じますか？

感じない
20%

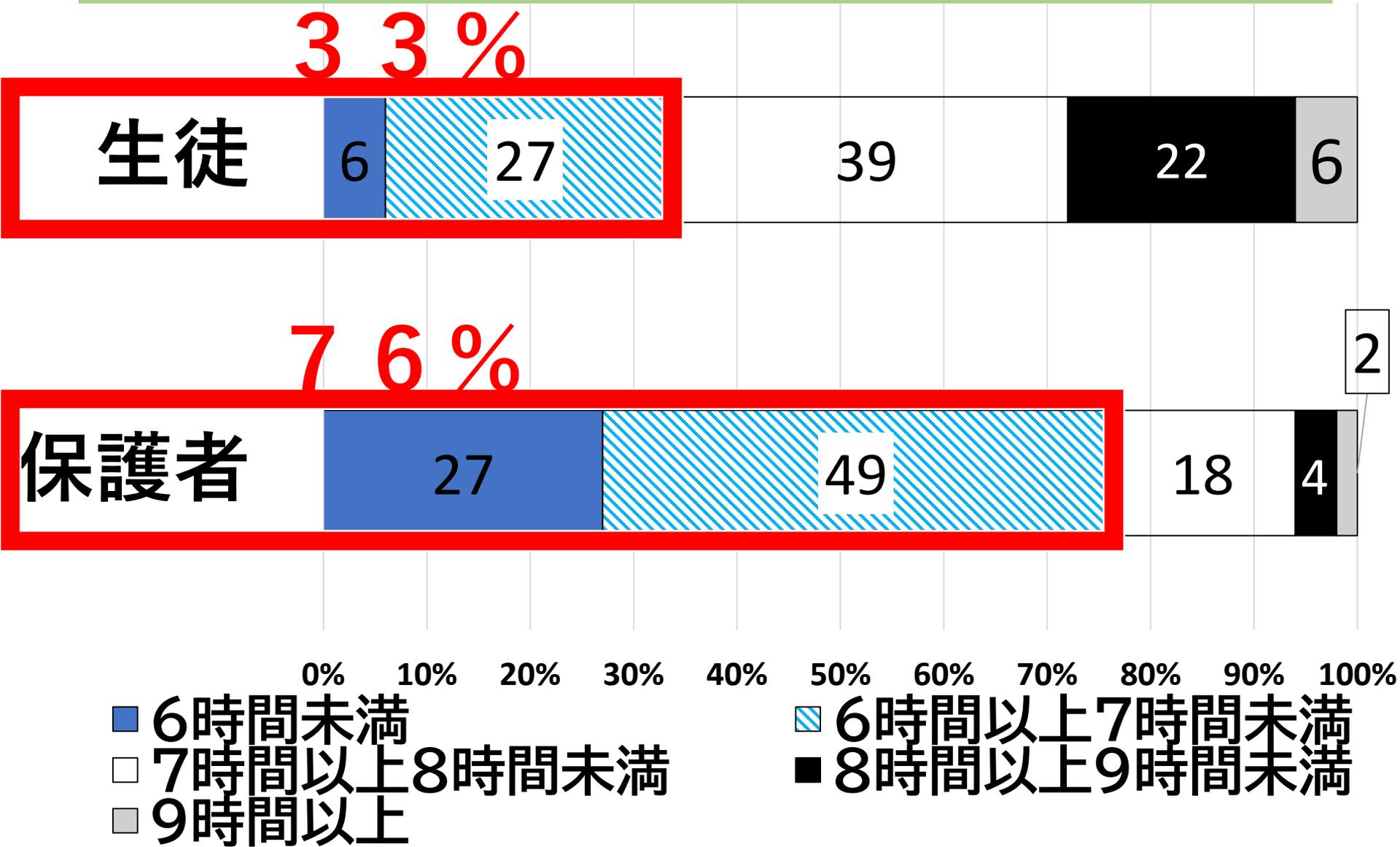
大いに感じる
17%

ある程度感
じる
34%

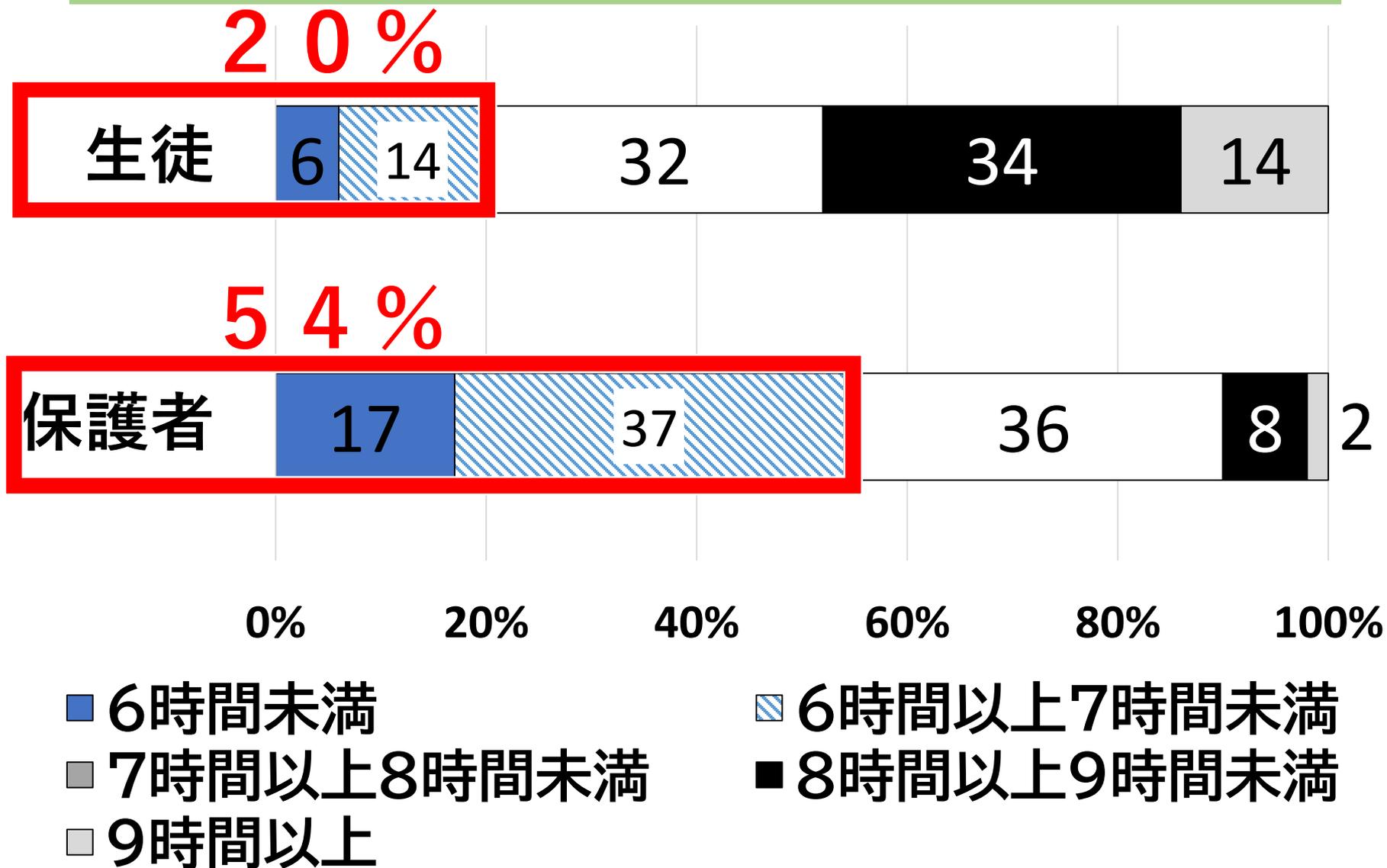
あまり感
じない
29%



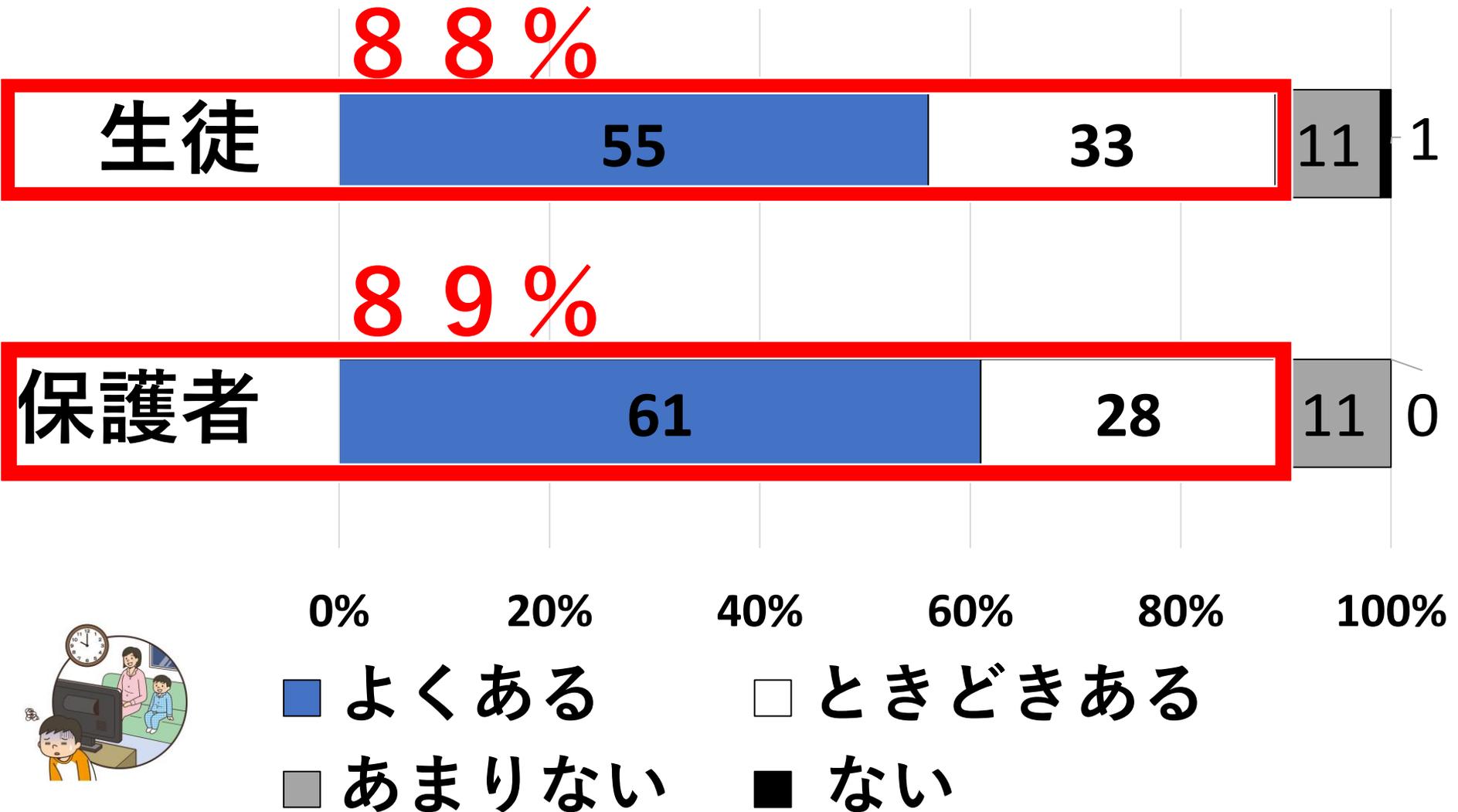
平日の睡眠時間は何時間ですか？



休日の睡眠時間は何時間ですか？



寝る直前までテレビ・ゲーム・スマホ・PCを使用しますか？



体を動かす習慣がどれくらいありますか？ (1回30分以上の運動)

全くしない



75%

週に1～2日



25%

週に3～4日



8%

週に5日以上



5%



0

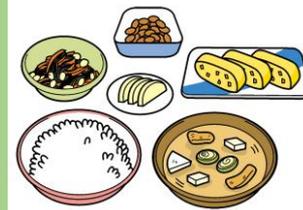
20

40

60

80

朝食は毎日食べますか？



生徒

88%

6 33

保護者

78%

5 7 10

0%

50%

100%

■ ほとんど毎日食べる

■ 週4～5日食べる

■ 週2～3日食べる

■ ほとんど食べない

お子さまの規則正しい生活習慣・ 運動習慣のために、ご家庭で心が けていること

- 1位・ ・ 声かけ(早寝・早起き・朝ごはん)
- 2位・ ・ 休日も生活リズムを崩さない
- 3位・ ・ 栄養バランスを考えた食事作り



お子さまの規則正しい生活習慣・
運動習慣のために、ご家庭で心が
けていること

その他

- 散歩
- スマホ等の利用時間を守る(ルール作り)
- 家族そろって朝食を食べる
- ストレス発散におでかけ



家庭・学校・地域で一緒に取り組みましょう！

