

＼ 臨時休業期間中の生活アンケート集計結果 ＼

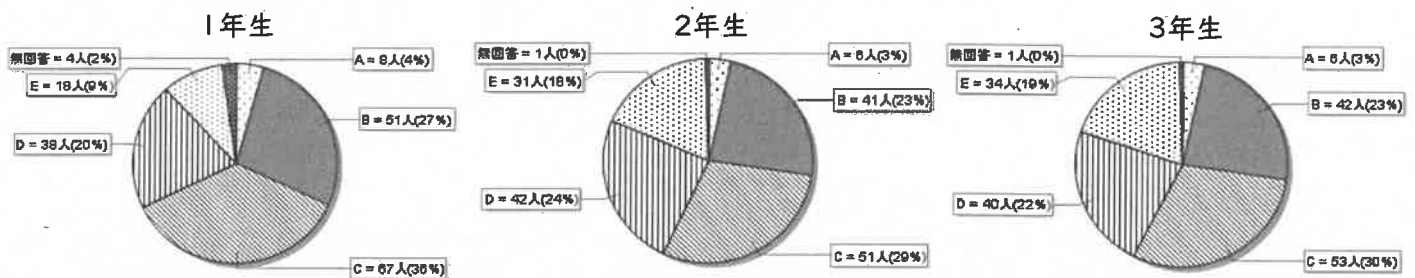
前回の臨時休業(3月3日～3月24日)及び、春休み期間(3月25日～4月5日)の家での過ごし方について全校生徒を対象に、アンケートを実施しました。今回は、その集計結果をお知らせします。

この集計結果を見て、自分の過ごし方を振り返り、明日から始まる二度目の臨時休業期間を、家でも**健やかに**過ごせるよう、意識してくれたら嬉しいです。

～生活習慣についての質問～

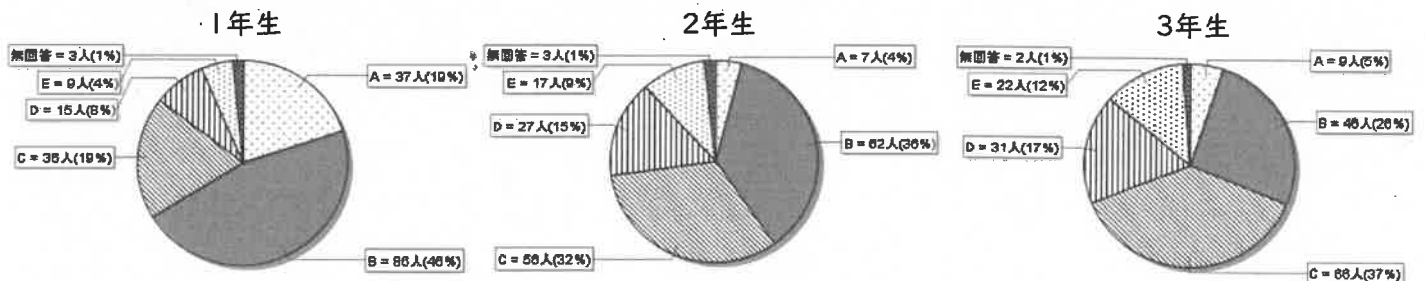
Q.休業期間中、だいたい何時頃に起きていましたか？

A.6時より前 B.6時～7時 C.7時～8時 D.8時～9時 E.9時より遅い



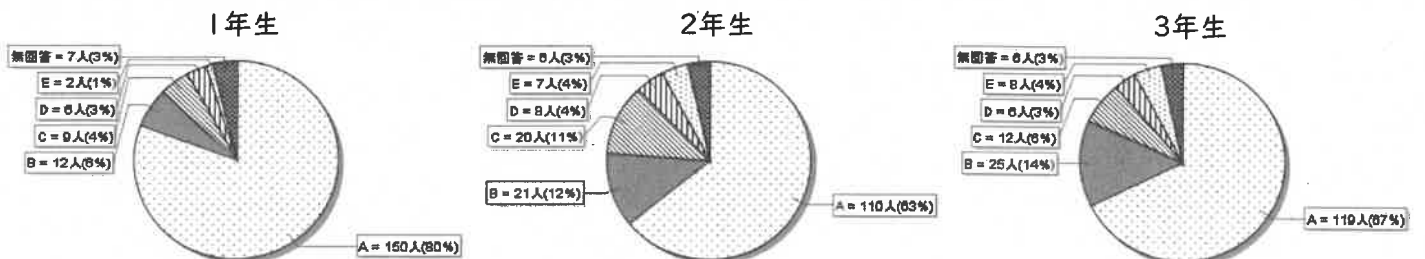
Q.休業期間中、だいたい何時頃に寝ていましたか？

A.10時より前 B.10時～11時 C.11時～12時 D.12時～深夜1時 E.深夜1時より遅い



Q.休業期間中、朝ご飯は食べていましたか？

A.毎日食べていた B.4～6日は食べていた C.食べる日と食べない日が半分半分
D.1～3日は食べていた E.まったく食べていない



- 起床、睡眠時間については、小学生だった1年生と、2・3年生とで学年差が見えました。
- 起床時間については、いずれも一番割合が多いのは、Cの7時～8時でした。Eの9時より遅い人が全校で83人もいることが気になります。
- 就寝時間については、12時以降の人(D・E)が、1年生で24人、2年生で44人、3年生で53人もいました。

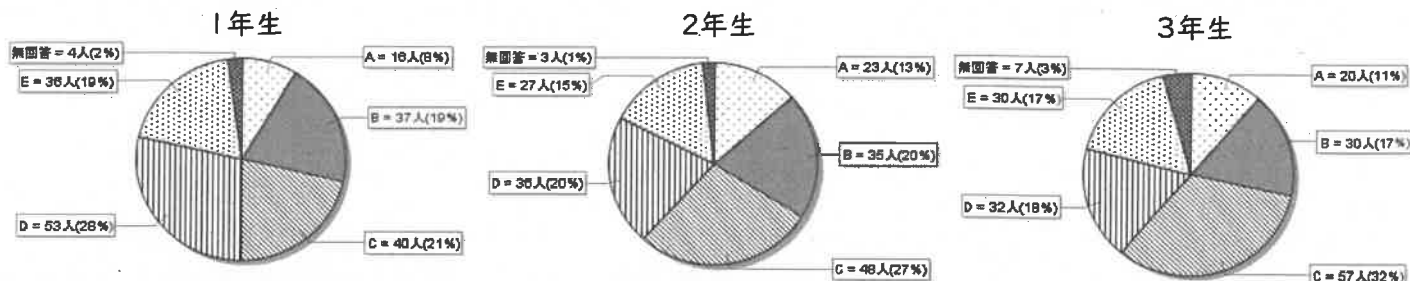
◎起床時間・就寝時間は、いつも通り登校していた時と比べて、差を**1時間以内**にしましょう!

◎朝食は、毎日食べましょう!体は、食事をとることで生活リズムを調整しています。裏もあります!

～メディアの使用についての質問～

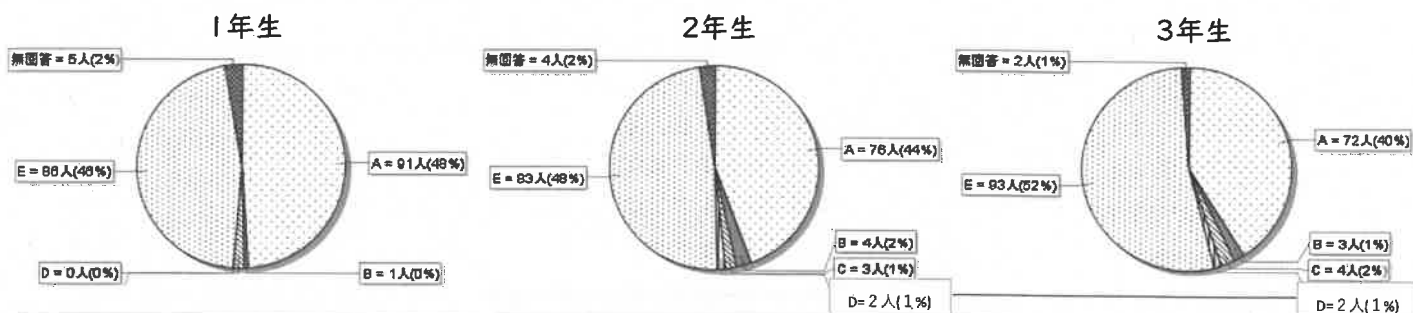
Q.休業期間中、学校にいつも通り登校していた時と比べて、メディアの使用時間に変化がありましたか？

A.1日中メディアを使っていた B.4～5時間増えた C.2～3時間増えた D.1時間以上増えた E.変化はなかった



Q.休業期間中、メディアの使用について何かしら親子で話をしましたか？

A.話をした B.— C.— D.— E.話をしていない



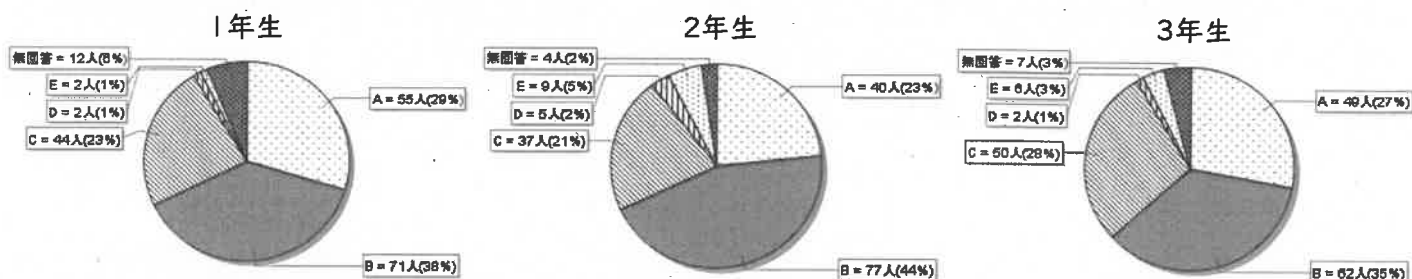
・やはり、家で過ごす時間が増えると、メディアの使用時間も増えているようです。

◎メディアの使用は、「使用時間」「使用場所」「使用目的」などを、家の人と話し合ったうえで、使用するようにしましょう！ ※春休み前に大村市養護部会から配布した「大村市メディアだより」も参考にしてみてください

～家族との時間の変化についての質問～

Q.休業期間中、学校にいつも通り登校していた時と比べて、家族との時間が増えたと思いますか？

A.とても増えた B.まあ増えた C.前と変わらない D.少し減った E.減った



・どの学年も、増えた(A・B)と答えた割合が、6割を超えており、臨時休業の唯一のプラス面ともいえる結果でした。

◎家族との時間を有意義に、楽しんでください◎

～自由記述～

みんなつらい気持ちを抱えながらも、頑張っています！みんなへ心からの拍手を送りたいです。またみんな笑顔で過ごせる日々まで、もうひと踏ん張り！ みんなで乗り越えましょう！

Q.休業期間中、困ったこと・辛かったことがありましたか？

- ・外にも出れず、スポーツや友達と遊べずうずうずした
- ・友達と会うことができなくて寂しかった、辛かった
- ・友達と遊べなかったこと・話し相手がなくて暇だった、退屈だった
- ・早く学校に行きたい、友達と会いたいと思って無理だったのが辛かった
- ・ストレスで甘いものを食べすぎて肌が荒れた
- ・家の人はいつも通りの仕事で暇だった・メディアで目が悪くなった
- ・勉強がわからない、教えてくれる人がいないから頭に入ってこなかった
- ・勉強の進み具合が気になった
- ・マスクがなくて困っていた・弟とのけんかが増えた
- ・とって暇で、メディアをする時間が増えてしまった
- ・体力が落ちた・運動不足になった・おもしろい体を動かさない

Q.休業期間中、メディア以外でどんなことをして過ごしていましたか？

- ・筋トレ・ランニング(大多数)・ラジオ体操・柔軟
- ・なわとび・リフティング・バレー・野球・テニス・部活の自主練
- ・献立作り・家族と一緒に料理・家族と散歩(10kmと書いてた人も！)
- ・絵を描いていた・トランプ・読書・折り紙・将棋・パズル
- ・兄弟と遊んでいた・工作・楽器の演奏・お菓子づくり
- ・家の手伝い・おじいちゃんおばあちゃんの手伝い・庭の草むしり
- ・実力テストに向けての勉強・部屋の掃除、片付け
- ・家族で頑張ることを決め、毎日、できたか◎○△×でチェックした

★素敵な過ごし方がたくさん！取り入れられそうなものはないですか？