

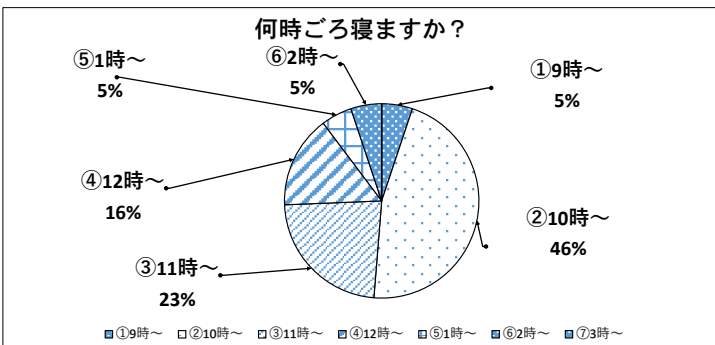
生活習慣アンケート結果 1年

11月26日に行った生活習慣アンケートの結果をお知らせします！

質問1 何時頃寝ますか？

	合計人数
①9時～	2
②10時～	18
③11時～	9
④12時～	6
⑤1時～	2
⑥2時～	2
⑦3時～	0

約89.8%が12時までに寝ています

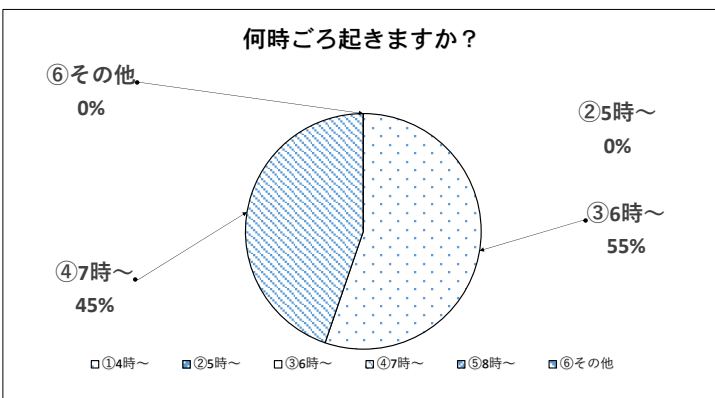


遅く寝る習慣がついてしまうと、改善するのに時間がかかります。まずは、いつもより30分早く寝るように心がけましょう。次の日のことを考えて、遅くても12時前には寝るようにしましょう。

質問2 何時頃起きますか？

	合計人数
①4時～	0
②5時～	0
③6時～	21
④7時～	17
⑤8時～	0
⑥その他	0

約100%が6～7時の間に起床しています

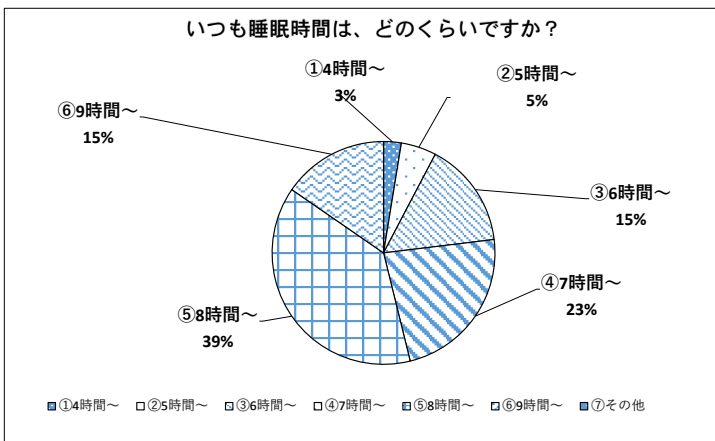


100%が7時までに起床できているのですばらしいです！！これから寒くなってきて起きるのがツライですが・・・登校時間に間に合うよう、余裕をもって準備をしましょう。

質問3 いつも睡眠時間はどのくらいですか？

	合計人数
①4時間～	1
②5時間～	2
③6時間～	6
④7時間～	9
⑤8時間～	15
⑥9時間～	6
⑦その他	0

約77%が7時間以上寝ています！



睡眠中には1日がんばった脳と体の修復をしてくれています。次の日を元気に過ごすためにも、最低でも7時間は睡眠時間をとるように心がけましょう。



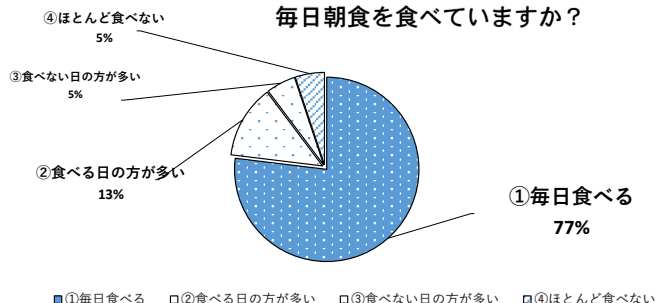
質問 4 毎日朝食を食べていますか？

	合計人数
①毎日食べる	30
②食べる日の方が多い	5
③食べない日の方が多い	2
④ほとんど食べない	2

約77%が
毎日朝食を
食べています！



毎日朝食を食べていますか？



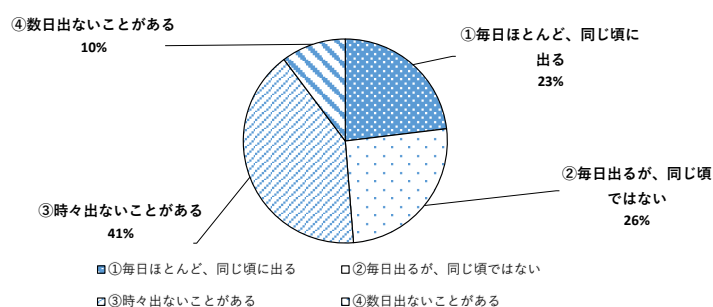
朝食を食べないと午前中、体は動いても頭はボンヤリとなりがちです。食べる習慣がない人や、飲み物だけの人は「おにぎり1個」からでも、何か食べることから始めて、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

質問 5 毎日の排便は出ますか？

	合計人数
①毎日ほとんど、同じ頃に出る	9
②毎日出るが、同じ頃ではない	10
③時々出ないことがある	16
④数日出ないことがある	4

約48.8%が
毎日排便
できています！

毎日の排便は出ますか？



便秘は生活習慣の乱れ、栄養バランスの偏った食事、水分不足などが原因でおこります。毎朝、同じ時間にトイレに行くことで排便のリズムが確立され便秘の解消にもつながります。

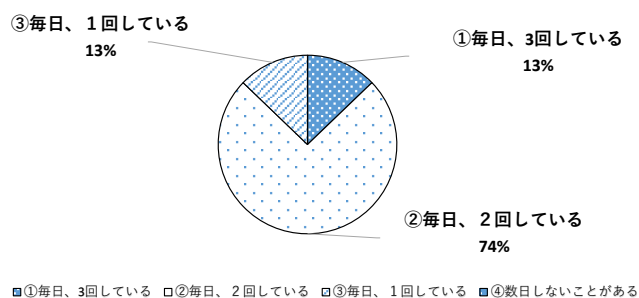
質問 6 はみがきをしていますか？

	合計人数
①毎日、3回している	5
②毎日、2回している	29
③毎日、1回している	5
④数日しないことがある	0

約12.9%が
3回以上
はみがきしていま
す！



はみがきをしていますか？



口腔内に食べかすなどの汚れが残ったままだと、むし歯や歯周病の原因となってしまいます。1日2回以上は歯みがきを行い、丁寧なブラッシングを心がけましょう。