

休校中の振り返り基本統計

回収数(%):365名(94.8%) 内訳:1年生113名、2年生126名、3年生126名
(各項目、明らかな外れ値を含む回答は、不正回答とし、分析からは除外)

1. 生活編

1) 睡眠:「毎日何時に起きて何時に寝ていますか?」 起床・就寝・睡眠時間の平均を算出

	全体	1年生	2年生	3年生
起床時刻	8:35	7:53	8:43	9:06
就寝時刻	23:24	22:44	23:20	0:06
睡眠時間	9:10	9:09	9:23	9:00

睡眠時間=就寝時刻-起床時刻で算出。無回答・不正回答数計11名

・7時30分までに起床しているのは107名(29.3%)であった。

(参考:学校のある日に7時30分までに起床する中学生は92.6% 文部科学省2014)

・0時までに就寝しているのは208名(57.0%)であった。

(参考:次の日に学校のある日に0時までに就寝する中学生は78.0% 文部科学省2014)

・睡眠時間は、十分に確保できているが、120名(32.9%)が10時間以上睡眠をとっていた。

・学年が上がるにつれて、起床・就寝時刻が遅くなる傾向があった。

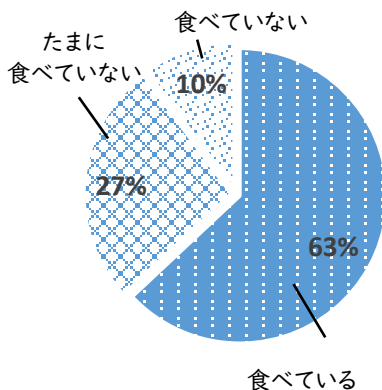
・学年が上がるにつれて、明らかな昼夜逆転生活の生徒が見受けられた。

(学年ごとの各時間の標準偏差:1年生は約1時間、2年生は約1時間30分、3年生は約2時間)

2) 食事:「ご飯は毎日三食毎食たべていますか?」

起床・就寝時刻の平均と食事の関係

	三食食べている		
	毎日食べる	ときどき	食べない
起床時刻	8:06	9:06	10:24
就寝時刻	22:57	23:52	1:08



・欠食と睡眠サイクルには関連があると考えられる。

(朝ごはんを食べる時刻に起きていない、など)

また、学年が上がるにつれ、欠食回答が増加していた。

3) 家事手伝い:「お手伝いはしていますか?」 無回答2名

「している」160名(43.8%)、「たまにしている」150名(41.1%)、「していない」53名(14.5%)

4) 学習習慣:「決まった時間勉強をしていますか?」 無回答1名

「している」112名(30.7%)、「たまにしている」151名(41.4%)、「していない」101名(27.7%)

5) 課題:「課題はもう終わりましたか?」 無回答42名(1年生の無回答数35名)

「終わっている」204名(55.9%)、「やっている途中」90名(24.7%)、「やっていない」29名(7.9%)

6) ゲーム・インターネット:「ゲームやネットの時間はどれくらいですか?」 利用時間の平均を算出

	全体	1年生	2年生	3年生
ゲーム	2時間20分	2時間25分	2時間15分	2時間20分
ネットで遊び	2時間12分	1時間40分	2時間10分	2時間45分
ネットで学習	43分	40分	45分	45分

・2時間以上ゲームをすると回答したのは、192名(52.6%)であった。無回答21名

(参考:10~29歳の休日のゲーム時間の平均が2時間以上である割合は54.4%、ネットは83.9%
厚生労働省補助事業2019)

・ネットで遊ぶ時間は、学年が上がるにつれて増加する傾向にあった。

・ゲーム時間とネットで学習する時間に、学年による大きな違いはみられなかった。

・明らかなる外れ値を除外したため、使用時間の平均の実態はより長いと推察される。

また、全学年とも、全項目の標準偏差が約2時間であり、学年に限らず個人差が大きいと考えられる。

(参考)ゲーム・ネットの利用時間の平均と学習習慣

	決まった時間に勉強をしているか		
	している	たまにしている	していない
ゲーム	1時間43分	2時間03分	3時間28分
ネットで遊び	1時間35分	2時間23分	2時間40分
ネットで学習	1時間	47分	10分

・ゲームやネットで遊ぶ時間が長い生徒は、学習時間の確保が困難である状況が推察される。

・学習習慣のある生徒は、ネットで学習する時間が長く、オンライン学習をうまく利用している様子が見える。

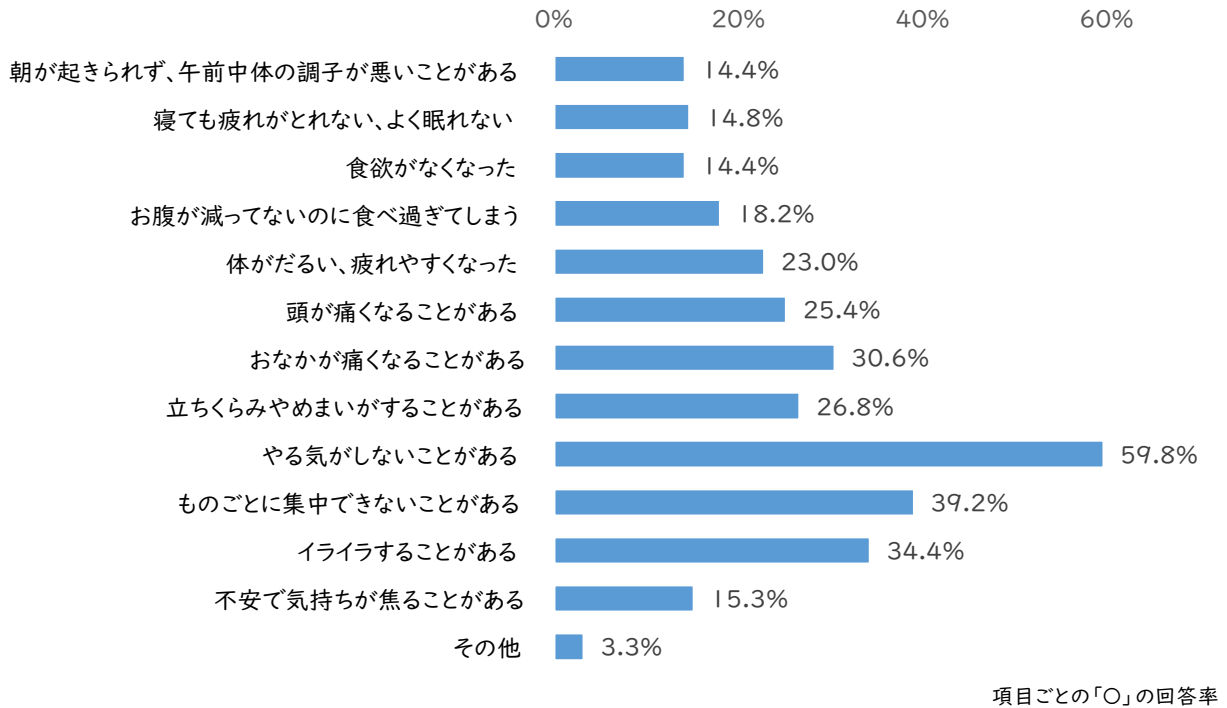
7) 運動:「ストレッチなど運動はしていますか?」 無回答2

「毎日している」109名(29.9%)、「たまにしている」191名(52.3%)、「していない」63名(17.3%)

2. 保健編

休校期間中の心身の状態（複数回答可） 無回答 35 名

「特になし」 121名(33.2%)、いずれかの項目に回答のあった生徒 209名(52.3%)



- ・回答のあった生徒のうち、○をつけた個数の平均は、3個であった。
- ・今回の結果からは、精神的な訴えが多い傾向にあった。このような特殊な環境の下、心身に不調が出ることは当然であり、ストレスをうまく発散できていない状況が推察される。