



家庭でどのように過ごしていますか？

今回は、スマホ・タブレットの使用時間をはじめとして、ゲームをしている時間、家庭学習、読書等、家庭でどのように過ごしているかを考えてみます。

4月実施の全国学力・学習状況調査、生徒質問紙の結果です。

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、ゲームをしますか」

→	4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全くしない
本校	15.0	12.5	22.5	22.5	12.5	15.0
全国	16.3	13.5	20.5	21.0	16.7	11.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、SNSや動画を視聴しますか」

→	4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	30分以下
本校	30.0	25.0	10.0	12.5	2.5	10.0
全国	15.6	13.9	22.5	23.8	11.9	6.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、勉強をしますか (塾・家庭教師等を含む)」

→	3時間以上	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	30分未満	全くしない
本校	10.0	37.5	25.0	17.5	10.0	0.0
全国	9.9	25.3	34.3	17.0	8.5	4.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、読書をしますか (マンガ・雑誌を除く)」

→	2時間以上	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	10分以上30分未満	10分未満	全くしない
本校	7.5	2.5	5.0	40.0	7.5	37.5
全国	4.6	7.8	14.9	21.3	12.3	39.0

Q. 「朝食を毎日食べていますか」

→	食べている	どちらかといえば食べている	あまり食べていない	全く食べていない
本校	72.5	17.5	5.0	5.0
全国	79.9	12.0	5.4	2.7

この結果をみて、どのように感じますか？先ず、上の2問をみると、約半数の人がゲームやスマホに平日でも1日4時間以上費やしていることとなります。塾や習い事に通っている人も多いため、どうしても自分で計画して取り組む家庭学習や読書の時間が削られることとなります。また、睡眠時間は十分にとれているのでしょうか。寝るのが遅くなり、朝起きにくくなり、朝ごはんを食べる時間がなくなったり食べなくなったりというような悪循環になっていないでしょうか。

前号にも書いたように、SNSや動画視聴、ゲームをやめなさいとは言いません。ただ、時間の使い方をしっかりと自分で管理できるようになってください。自分ひとりではできないのなら、おうちの人に協力してもらいましょう。いま、しなければならぬことは何なのか、限られた時間の中でしっかりと優先順位をつけてください。

裏面に、朝ごはんを食べることがどうして大切なのか、どのように身体に良い影響がもたらされるのかについて載せているので、読んでください。(昨年度のNo.19の再掲です)

早寝・早起き・朝ごはん

『朝食を食べるとどんないいことがあるの』（農林水産省HPより）

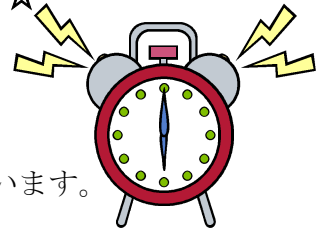
- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

☆皆さんの身体の中に時計があるのを知っていますか？☆

地球は24時間で北極と南極を軸にして1回転します。これを自転といい、朝・昼・夜が生まれます。こうした1日のリズムによりよく対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼすべての生物は「体内時計」と呼ばれる時間を知るメカニズムを持っています。

地球は24時間で1日ですが、ヒトの体内時計は通常24時間より少し長めに設定されています。起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで体内時計が早まり24時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中に活動して夜眠るといった昼行性の行動パターンをとる前提で、身体の様々な働きがだいたい決まった時刻にプログラミングされています。なので、『早寝早起き 朝ごはん』を実行していけば、心も体もよりよい状態を保つことができ、勉強や運動で自分の力を大きく発揮できることになります。



Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、ゲームをしますか」

	→ 4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全くしない
本校	15.0	12.5	22.5	22.5	12.5	15.0
全国	16.3	13.5	20.5	21.0	16.7	11.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、SNSや動画を視聴しますか」

	→ 4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	30分以下
本校	30.0	25.0	10.0	12.5	2.5	10.0
全国	15.6	13.9	22.5	23.8	11.9	6.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、勉強をしますか（塾・家庭教師等を含む）」

	→ 3時間以上	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	30分未満	全くしない
本校	10.0	37.5	25.0	17.5	10.0	0.0
全国	9.9	25.3	34.3	17.0	8.5	4.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、読書をしますか（マンガ・雑誌を除く）」

	→ 2時間以上	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	10分以上30分未満	10分未満	全くしない
本校	7.5	2.5	5.0	40.0	7.5	37.5
全国	4.6	7.8	14.9	21.3	12.3	39.0

Q. 「朝食を毎日食べていますか」

	→ 食べている	どちらかといえば食べている	あまり食べていない	全く食べていない
本校	72.5	17.5	5.0	5.0
全国	79.9	12.0	5.4	2.7

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、ゲームをしますか」

	→ 4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	全くしない
本校	15.0	12.5	22.5	22.5	12.5	15.0
全国	16.3	13.5	20.5	21.0	16.7	11.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、SNSや動画を視聴しますか」

	→ 4時間以上	3時間以上4時間未満	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	1時間未満	30分以下
本校	30.0	25.0	10.0	12.5	2.5	10.0
全国	15.6	13.9	22.5	23.8	11.9	6.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、勉強をしますか（塾・家庭教師等を含む）」

	→ 3時間以上	2時間以上3時間未満	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	30分未満	全くしない
本校	10.0	37.5	25.0	17.5	10.0	0.0
全国	9.9	25.3	34.3	17.0	8.5	4.9

Q. 「平日、1日あたりどのくらいの時間、読書をしますか（マンガ・雑誌を除く）」

	→ 2時間以上	1時間以上2時間未満	30分以上1時間未満	10分以上30分未満	10分未満	全くしない
本校	7.5	2.5	5.0	40.0	7.5	37.5
全国	4.6	7.8	14.9	21.3	12.3	39.0

Q. 「朝食を毎日食べていますか」

	→ 食べている	どちらかといえば食べている	あまり食べていない	全く食べていない
本校	72.5	17.5	5.0	5.0
全国	79.9	12.0	5.4	2.7