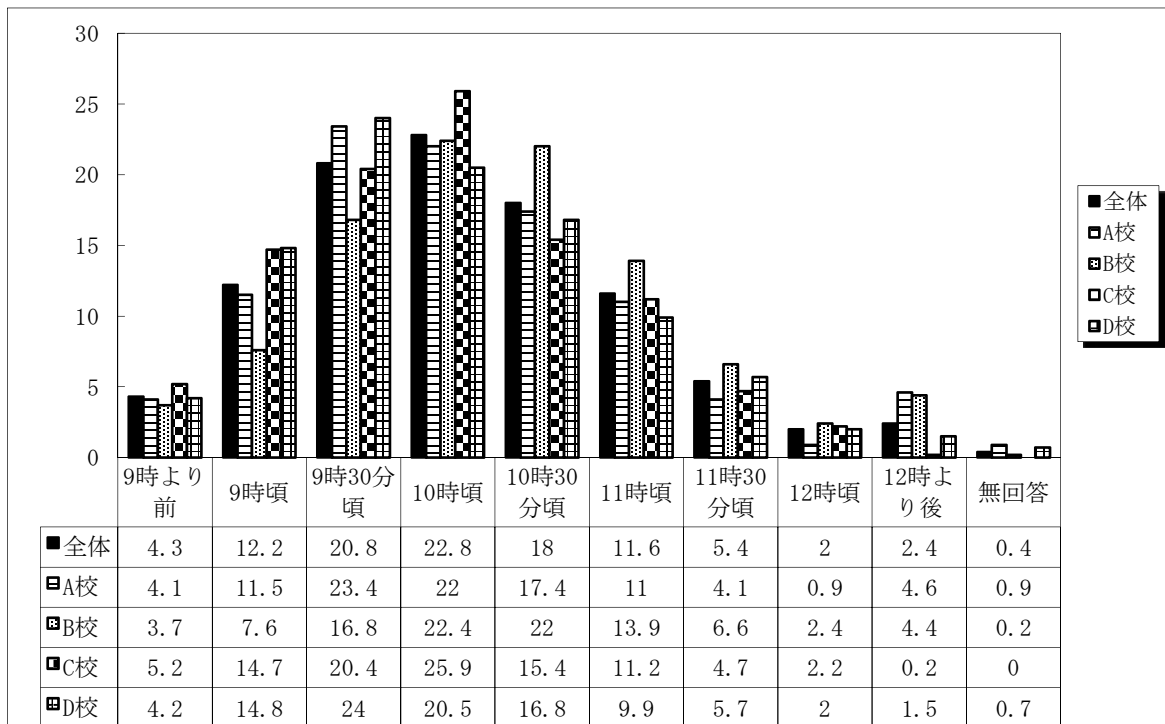


調査・実践の結果（全体・各校別）

1. 全体（第1回目調査の状態と第1回～3回までの推移）

平日の就寝時刻【第1回（実施前）】

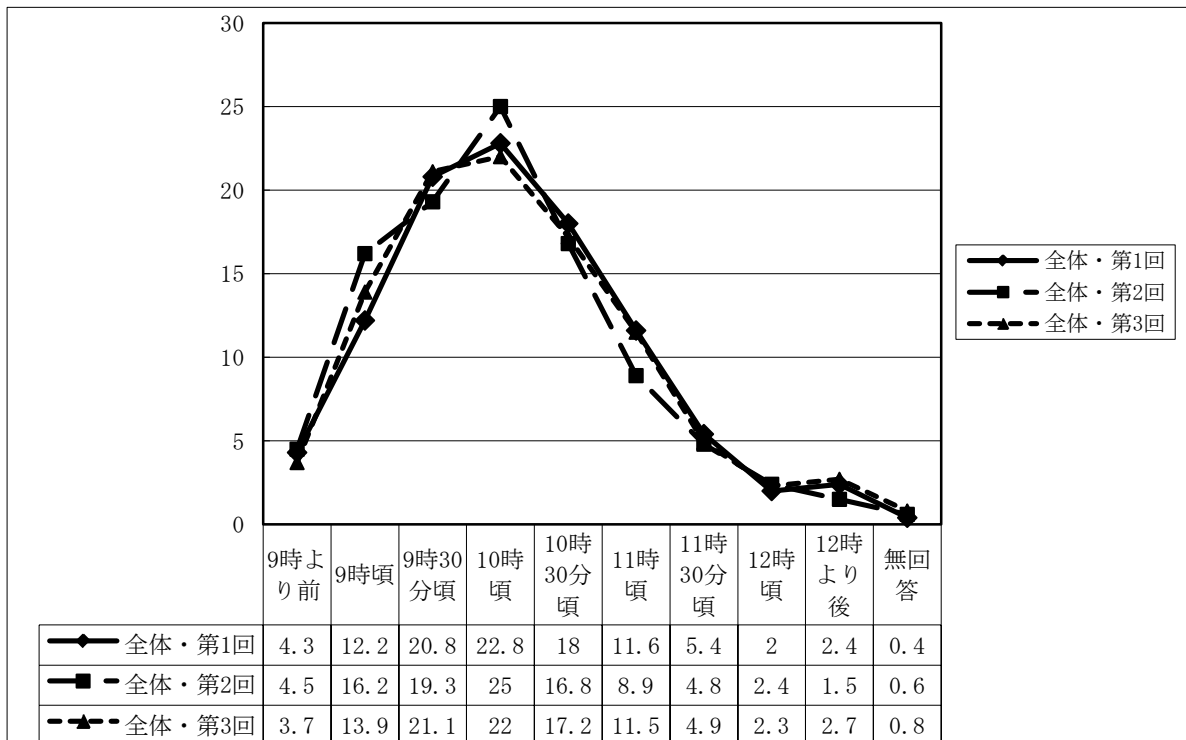
	9時より前	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時より後	無回答
全体	4.3	12.2	20.8	22.8	18	11.6	5.4	2	2.4	0.4
A校	4.1	11.5	23.4	22	17.4	11	4.1	0.9	4.6	0.9
B校	3.7	7.6	16.8	22.4	22	13.9	6.6	2.4	4.4	0.2
C校	5.2	14.7	20.4	25.9	15.4	11.2	4.7	2.2	0.2	0
D校	4.2	14.8	24	20.5	16.8	9.9	5.7	2	1.5	0.7



全体的に午後10時頃に就寝すると回答した児童が多い。
 A校は9時半頃に就寝すると回答した児童が最も多いが、反面、12時以降に就寝すると回答した児童も他と比較して多い。
 B校は10時半以降に就寝すると回答した児童が他校と比較して多く、12時以降に就寝すると回答した児童もいることがわかる。
 C校は10時頃に就寝すると回答した児童が一番多く、9時頃から9時前に就寝すると回答した児童も多い。
 D校については9時頃から10時頃に就寝すると回答した児童が多い。

平日の就寝時刻【第1回～第3回調査の比較】

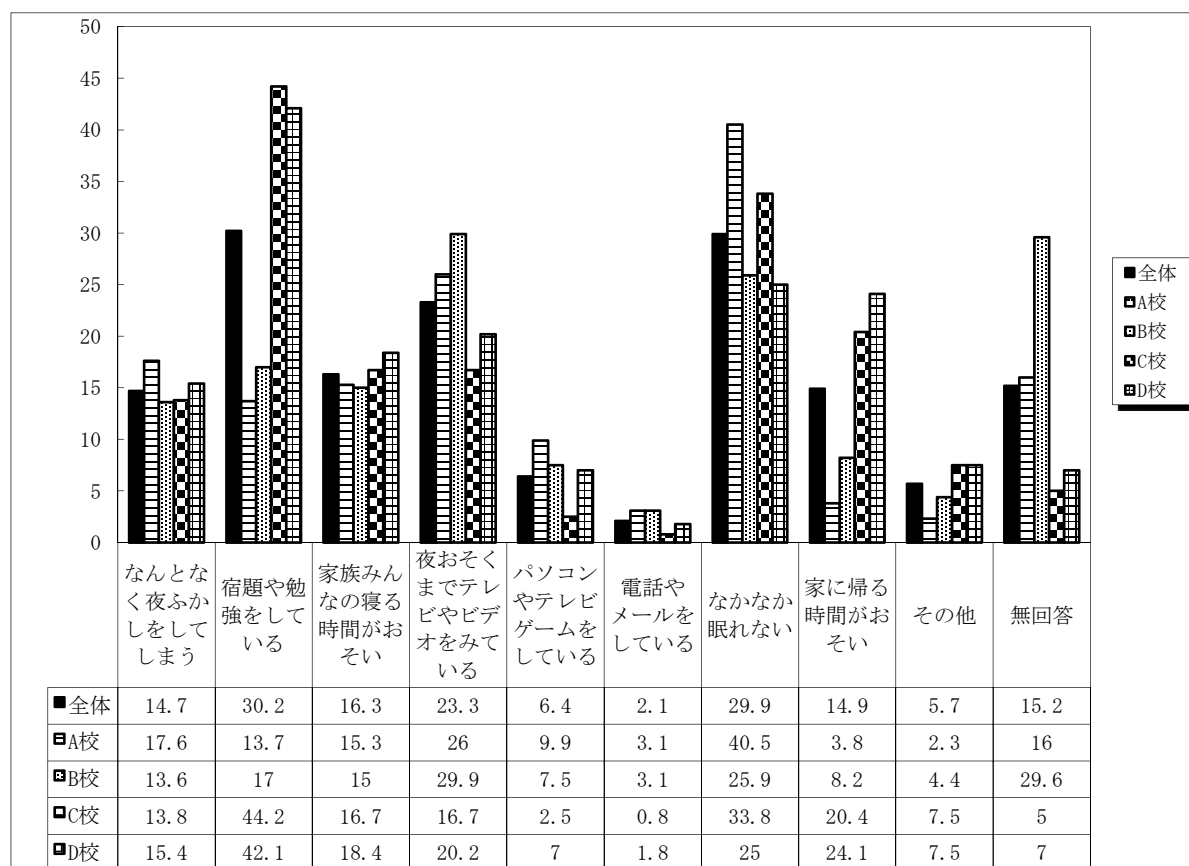
	9時より前	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時より後	無回答
全体・第1回	4.3	12.2	20.8	22.8	18	11.6	5.4	2	2.4	0.4
全体・第2回	4.5	16.2	19.3	25	16.8	8.9	4.8	2.4	1.5	0.6
全体・第3回	3.7	13.9	21.1	22	17.2	11.5	4.9	2.3	2.7	0.8



睡眠健康教育実践直後の第2回調査では全体的に就寝時間が早まっているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前とほぼ同じ状況になっている。

午後10時より遅く寝る理由(二つ選択)【第1回(実施前)】

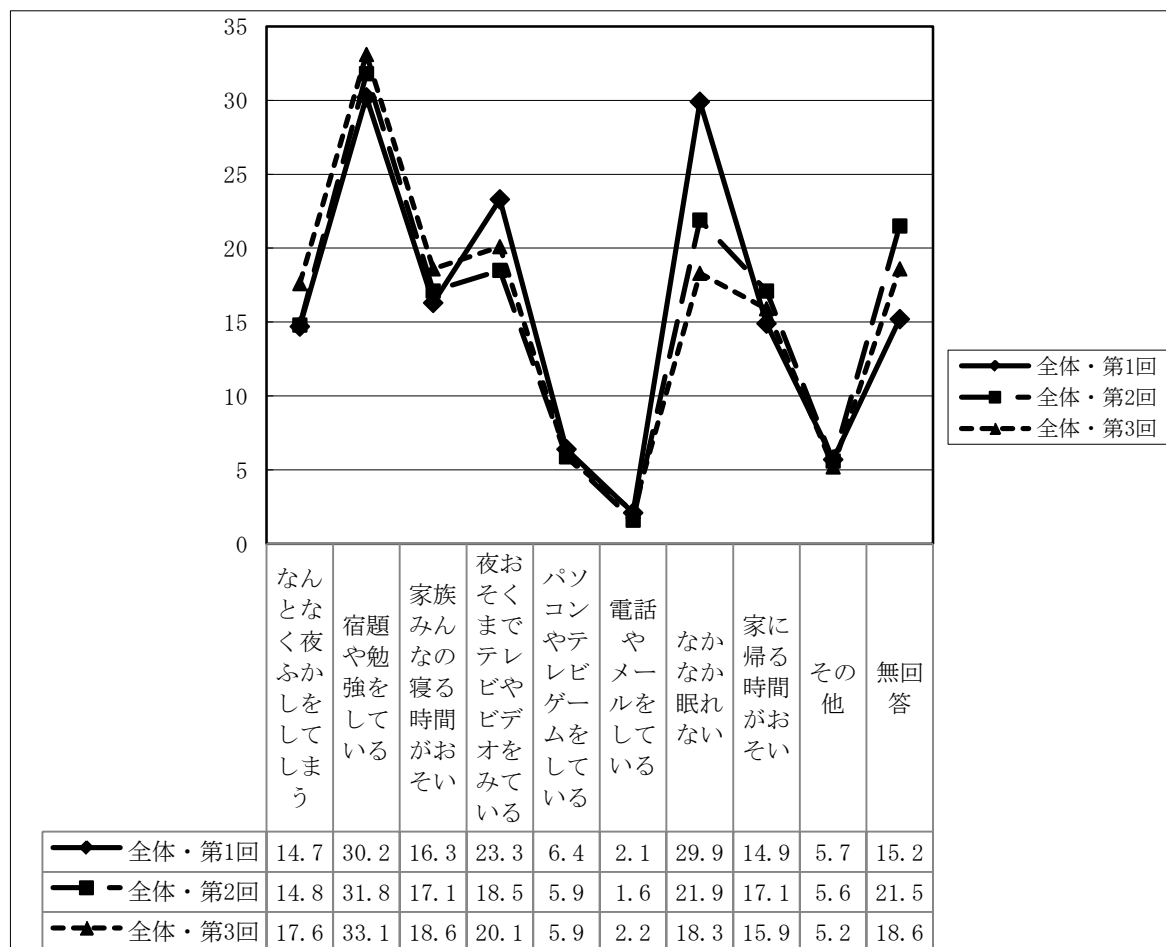
	しふな まかんと しをなく して夜	し宿 題や勉 強をし ている	そ寝家 いる族 時間み がおの	オテ夜 をレお みビそ みてやく いビま るデで	しレパ てビソ いゲコ ームや をテ	を電 話や メール をして いる	なな かなか 眠れ ない	が家 お帰 そい る時 間	そ 他	無 回 答
全体	14.7	30.2	16.3	23.3	6.4	2.1	29.9	14.9	5.7	15.2
A校	17.6	13.7	15.3	26	9.9	3.1	40.5	3.8	2.3	16
B校	13.6	17	15	29.9	7.5	3.1	25.9	8.2	4.4	29.6
C校	13.8	44.2	16.7	16.7	2.5	0.8	33.8	20.4	7.5	5
D校	15.4	42.1	18.4	20.2	7	1.8	25	24.1	7.5	7



午後10時より遅く寝る理由で一番多い回答は「宿題や勉強をしている」である。学校別に見ると、C校・D校では約半数の児童がこの回答をしているが、A校・B校は少ない。また、「家に帰る時間がおそい」の回答もC校・D校共に多く、A校・B校は少ない。A校で一番多いのは「なかなか眠れない」で、次に「夜おそくまでテレビやビデオを見ている」という回答である。B校も「夜おそくまでテレビやビデオを見ている」と「なかなか眠れない」という回答が多い。

午後10時より遅く寝る理由(二つ選択)【第1回～第3回調査の比較】

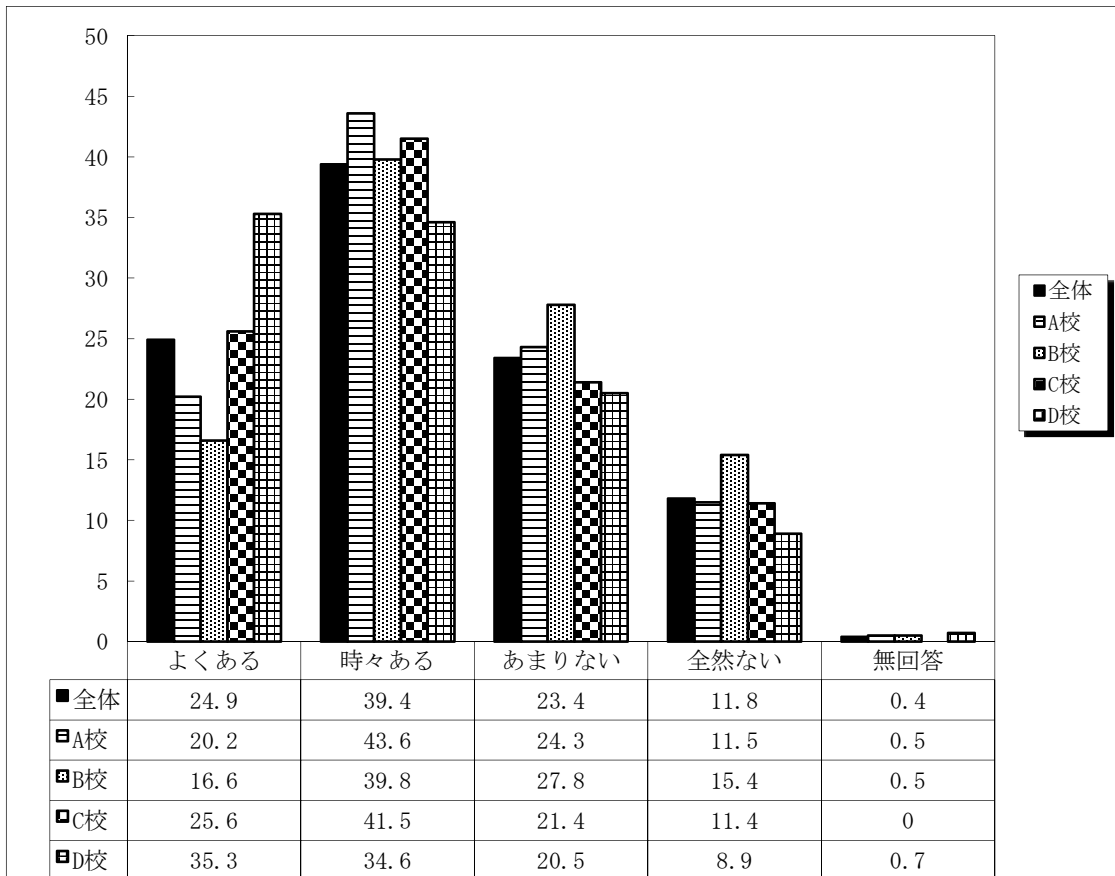
	しまふ なにか をなく して夜	宿題 や勉強 をして いる	家族 みんな がおそ い	夜おそ くまで テレビ やビデ オをみ ている	レディ ンゲー ムやテ レビ	電話 やメー ルを して いる	なかな か眠れ ない	家に 帰る 時間 が おそ い	その他	無 回 答
全体・第1回	14.7	30.2	16.3	23.3	6.4	2.1	29.9	14.9	5.7	15.2
全体・第2回	14.8	31.8	17.1	18.5	5.9	1.6	21.9	17.1	5.6	21.5
全体・第3回	17.6	33.1	18.6	20.1	5.9	2.2	18.3	15.9	5.2	18.6



第1回調査で1番多い回答が「宿題や勉強をしている」で、次に多いのが「なかなか眠れない」であった。第2回調査になると「夜おそくまでテレビやビデオを見ている」「なかなか眠れない」という回答が減少し、第3回調査では「なかなか眠れない」が大幅に減少している。反面「なんとなく夜ふかし」「宿題や勉強をしている」「家族みんな寝るのがおそい」「家に帰るのがおそい」に関しては増加している。

入眠の状態(ふとんに入るとすぐ眠れる)【第1回(実施前)】

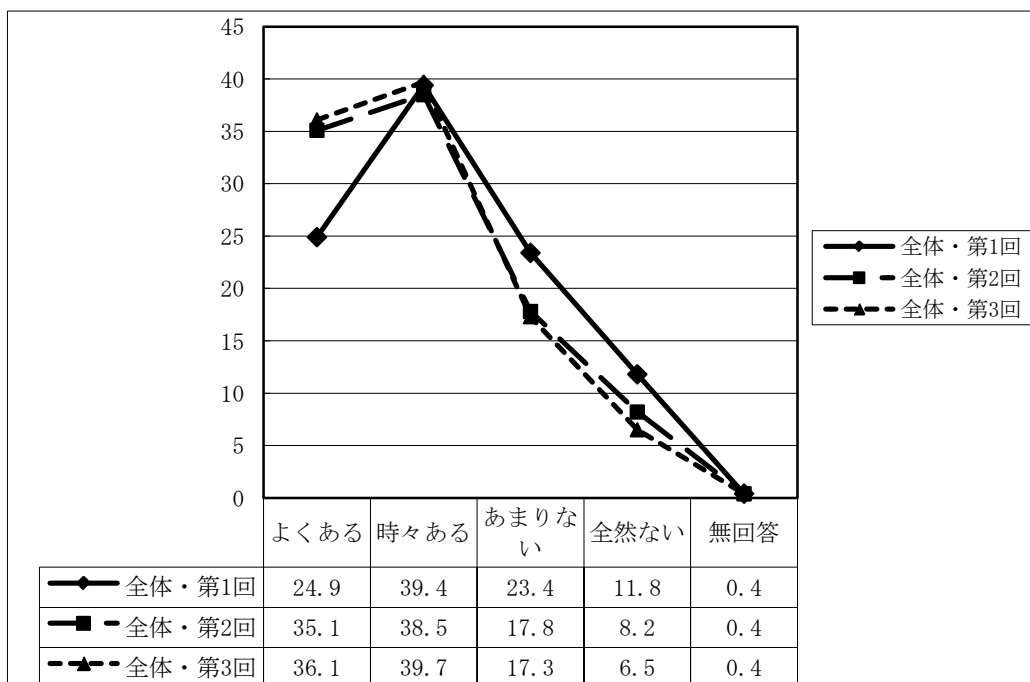
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	24.9	39.4	23.4	11.8	0.4
A校	20.2	43.6	24.3	11.5	0.5
B校	16.6	39.8	27.8	15.4	0.5
C校	25.6	41.5	21.4	11.4	-
D校	35.3	34.6	20.5	8.9	0.7



全体として「よくある」「時々ある」の合計は64.3%である。
D校はふとんに入るとすぐに眠れると答えた児童が多く、B校は「あまりない」「全然ない」が多い。

入眠の状態(ふとんに入るとすぐ眠れる)【第1回～第3回調査の比較】

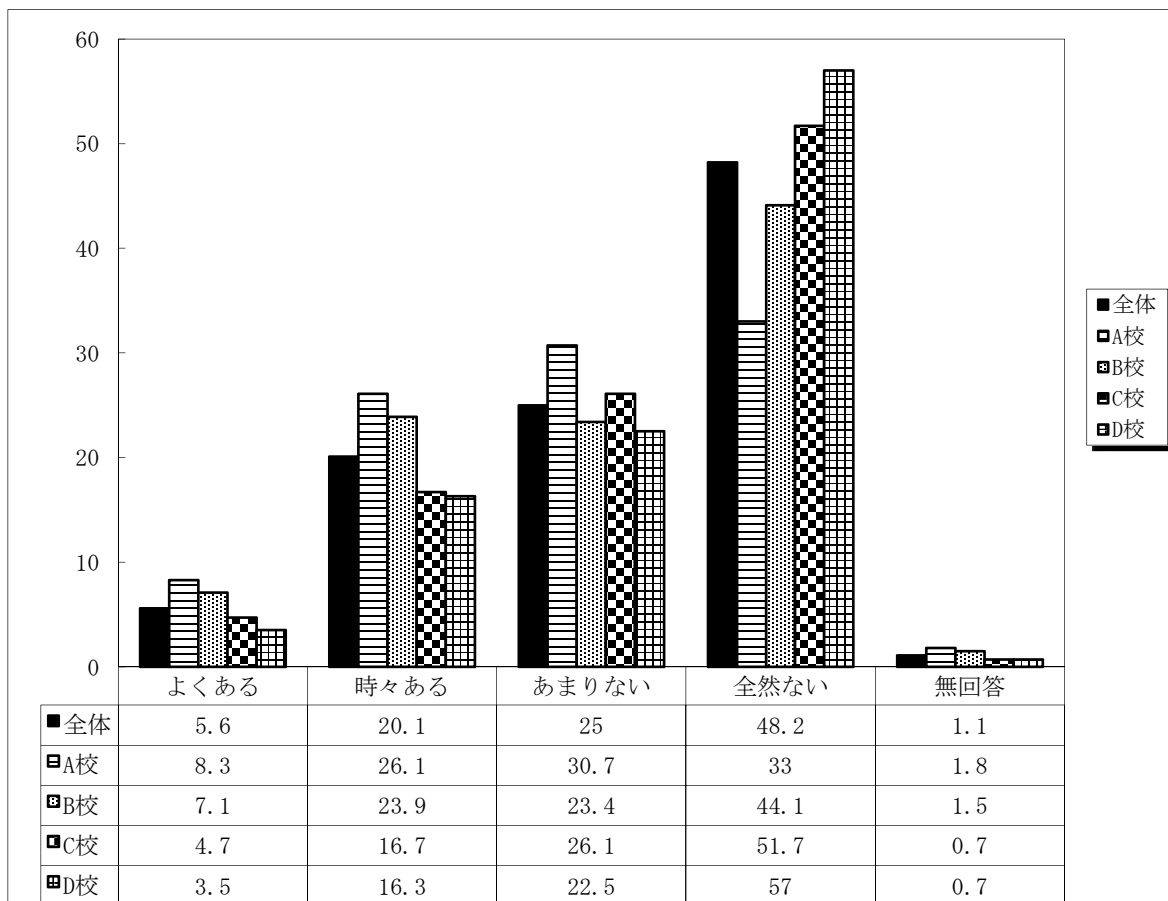
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	24.9	39.4	23.4	11.8	0.4
全体・第2回	35.1	38.5	17.8	8.2	0.4
全体・第3回	36.1	39.7	17.3	6.5	0.4



「よくある」と「時々ある」の合計は第1回調査が64.3%、第2回調査が73.6%と増加している。第3回調査においても75.8%であり、第1回調査より増加している。

中途覚醒の状態(夜中に何度も目がさめる)【第1回(実施前)】

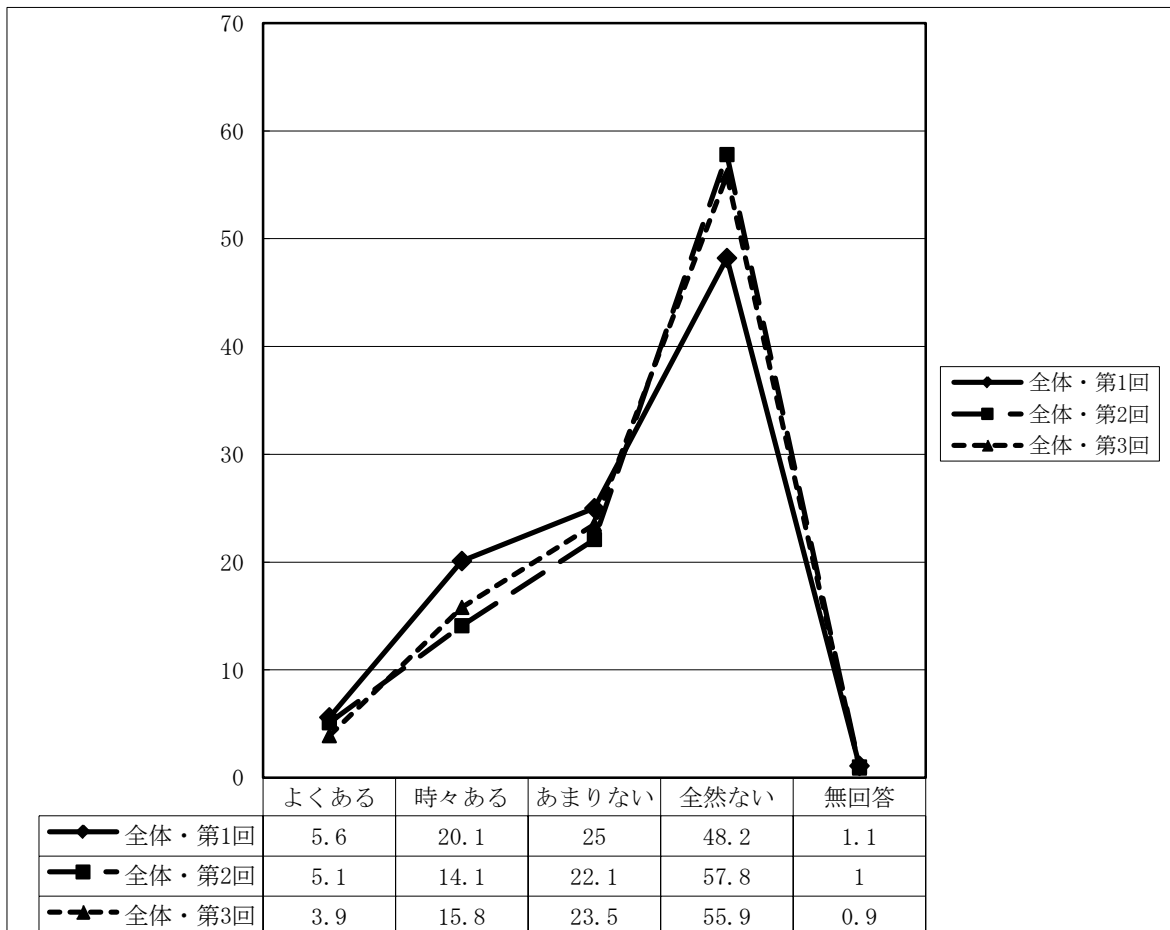
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	5.6	20.1	25	48.2	1.1
A校	8.3	26.1	30.7	33	1.8
B校	7.1	23.9	23.4	44.1	1.5
C校	4.7	16.7	26.1	51.7	0.7
D校	3.5	16.3	22.5	57	0.7



「よくある」「時々ある」と回答した児童はA校・B校に多く、C校・D校は「あまりない」「全然ない」という回答が多い。

中途覚醒の状態(夜中に何度も目がさめる)【第1回～第3回調査の比較】

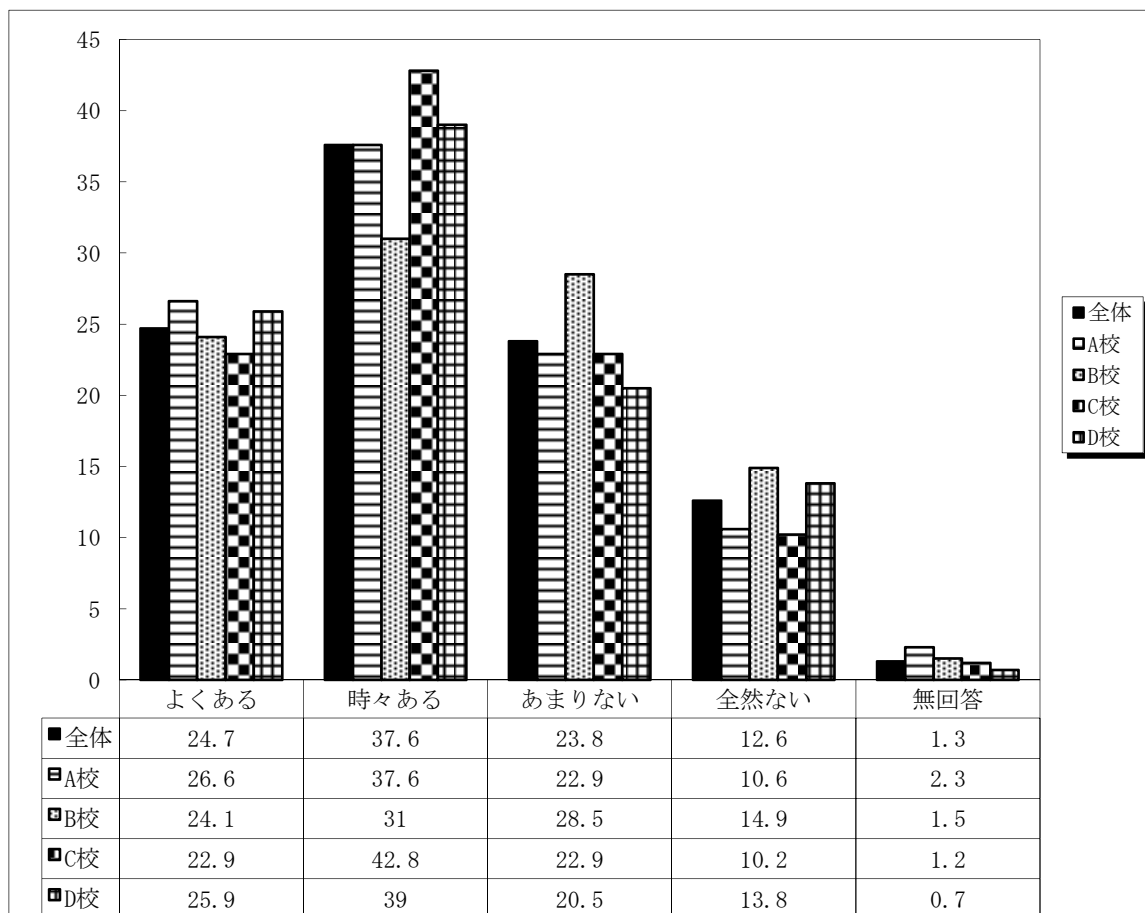
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	5.6	20.1	25	48.2	1.1
全体・第2回	5.1	14.1	22.1	57.8	1
全体・第3回	3.9	15.8	23.5	55.9	0.9



夜中に何度も目がさめるかという質問に「よくある」「時々ある」と回答した児童の割合が、第1回と比較すると第2回・第3回のほうが減少している

起床の状態(朝すっきり目がさめる)【第1回(実施前)】

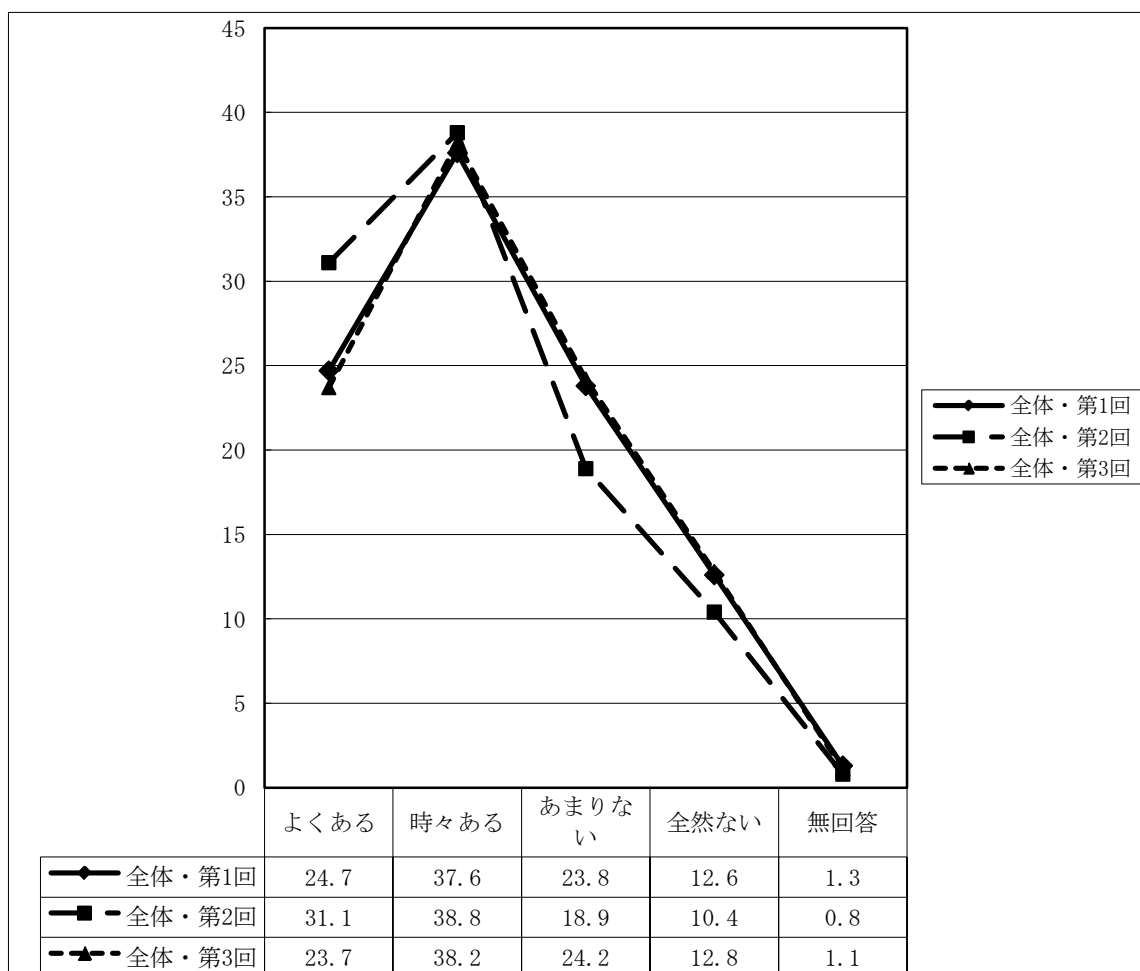
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	24.7	37.6	23.8	12.6	1.3
A校	26.6	37.6	22.9	10.6	2.3
B校	24.1	31	28.5	14.9	1.5
C校	22.9	42.8	22.9	10.2	1.2
D校	25.9	39	20.5	13.8	0.7



「よくある」「時々ある」と回答した児童はC校に多く、ついでD校に多い。B校は「あまりない」「全然ない」と答えた児童が多い。

起床の状態(朝すっきり目がさめる)【第1回～第3回調査の比較】

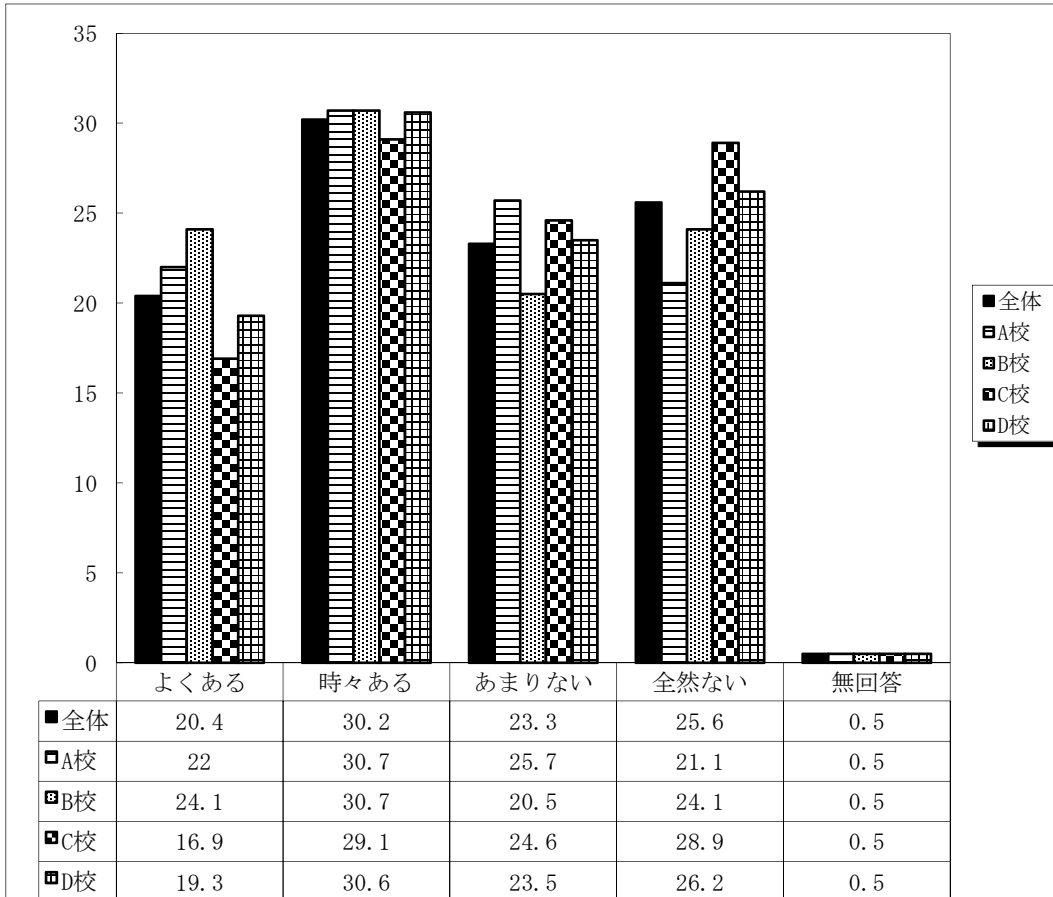
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	24.7	37.6	23.8	12.6	1.3
全体・第2回	31.1	38.8	18.9	10.4	0.8
全体・第3回	23.7	38.2	24.2	12.8	1.1



朝すっきり目がさめるかという質問に「よくある」「時々ある」と回答した児童は、第2回調査で増加し、第3回調査で減少している。第3回調査が冬に実施した影響も考えられる

午前中の眠気(午前中に眠くなることがある)【第1回(実施前)】

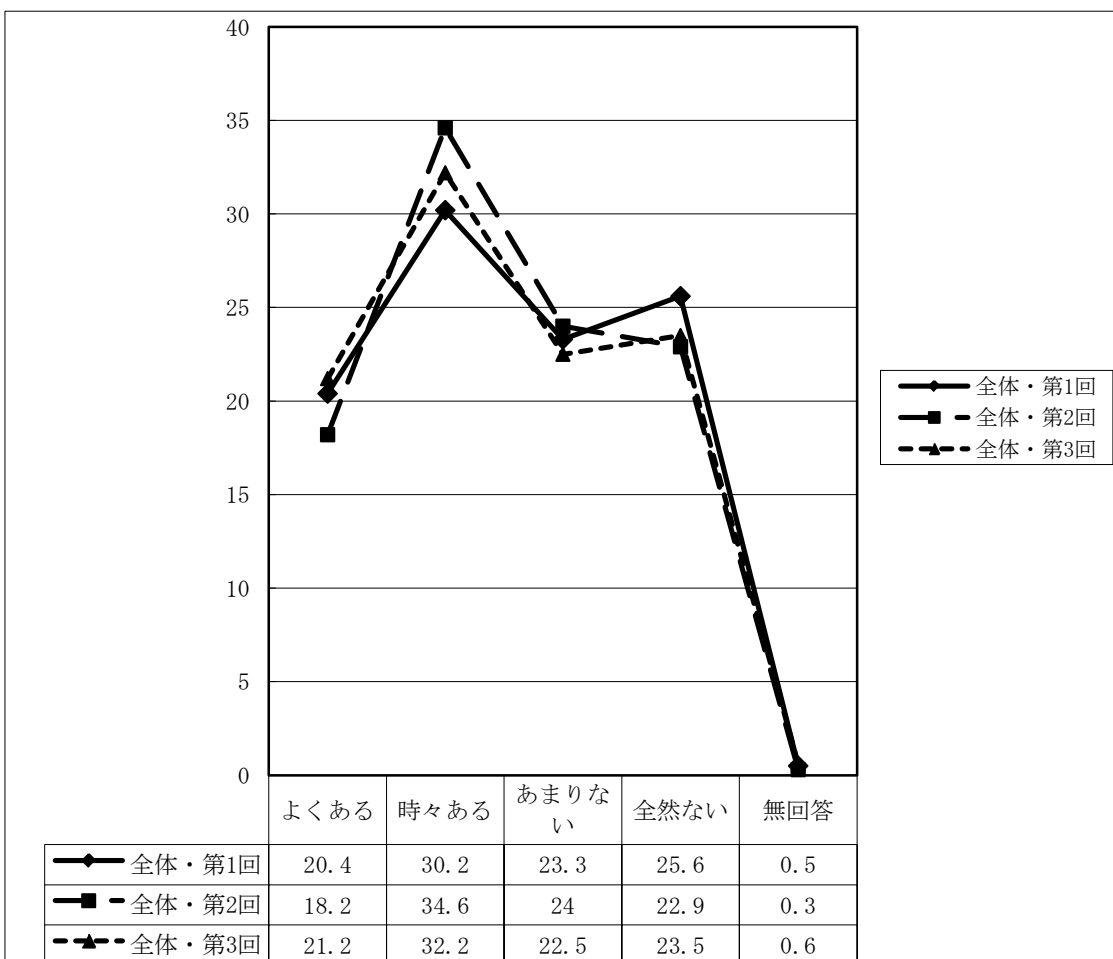
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	20.4	30.2	23.3	25.6	0.5
A校	22	30.7	25.7	21.1	0.5
B校	24.1	30.7	20.5	24.1	0.5
C校	16.9	29.1	24.6	28.9	0.5
D校	19.3	30.6	23.5	26.2	0.5



「よくある」「時々ある」の回答が多かったのはB校で、「あまりない」「全然ない」の回答が多かったのはC校であった。

午前中の眠気(午前中に眠くなることがある)【第1回～第3回調査の比較】

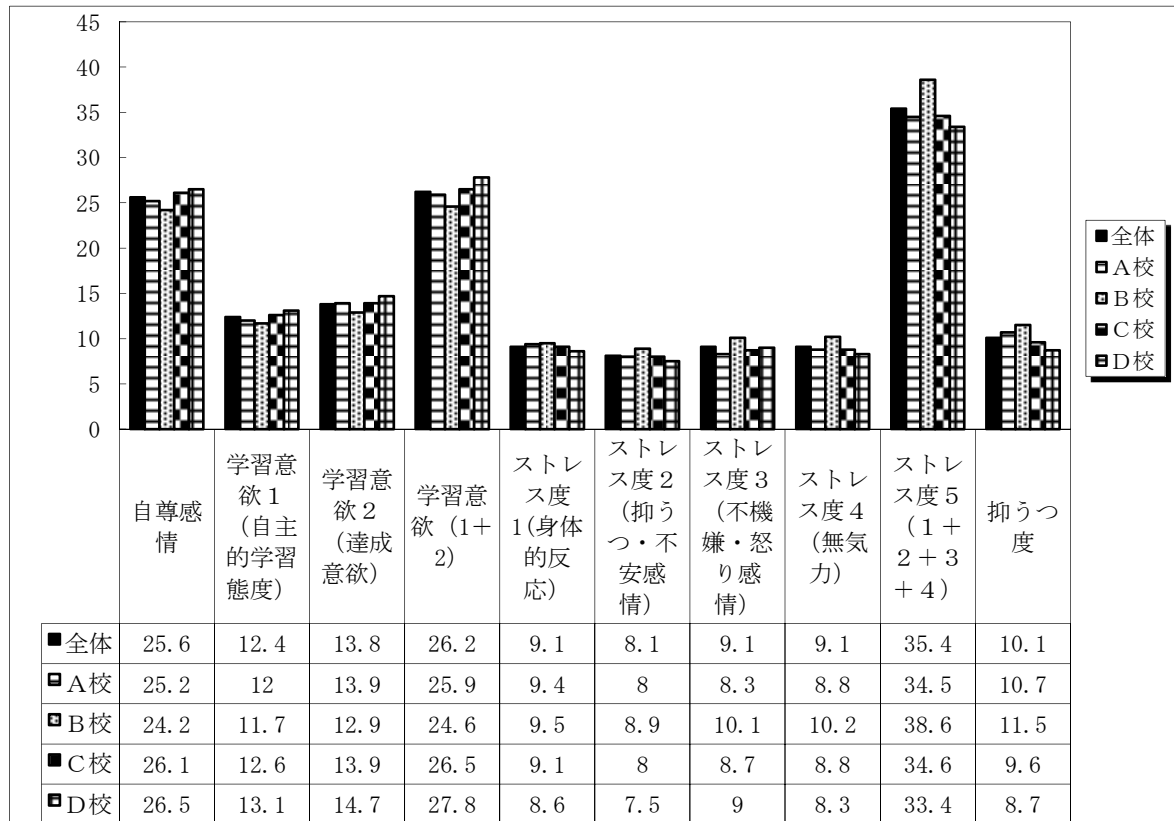
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	20.4	30.2	23.3	25.6	0.5
全体・第2回	18.2	34.6	24	22.9	0.3
全体・第3回	21.2	32.2	22.5	23.5	0.6



第1回調査より第2回・第3回調査のほうが「よくある」と「時々ある」が増加している

心身の状態(自尊感情・学習意欲・ストレス度・抑うつ度)【第1回(実施前)】

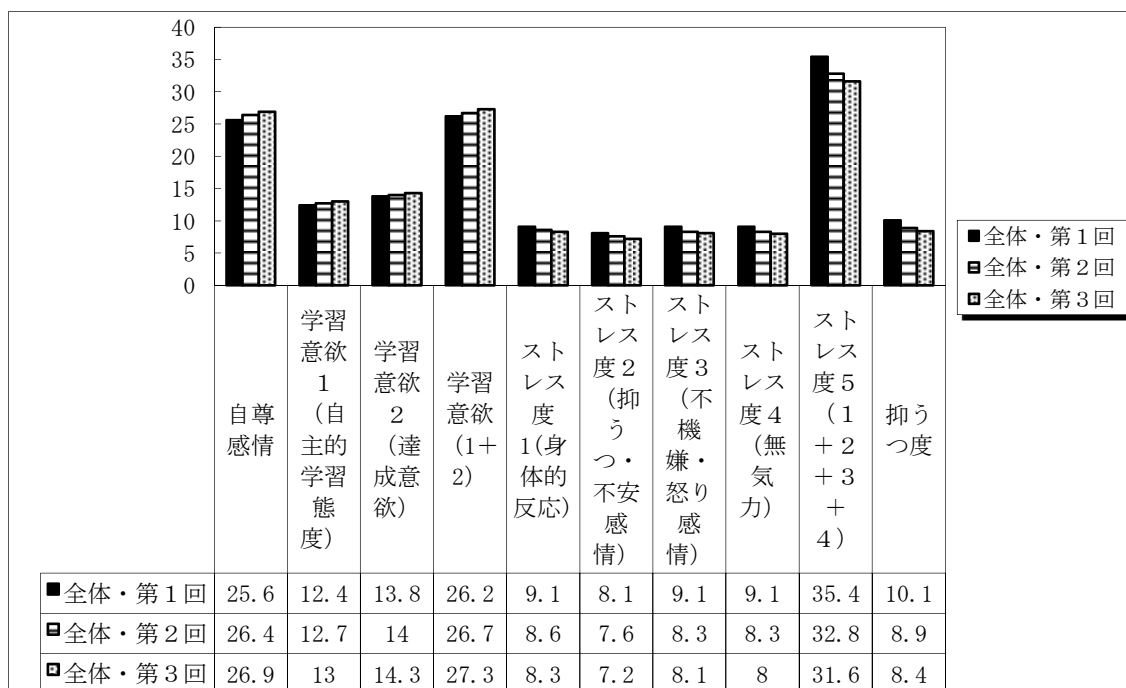
	自尊感情	学習意欲1 (自主的学習態度)	学習意欲2 (達成意欲)	学習意欲 (1+2)	ストレス度1(身体的反応)	ストレス度2(抑うつ・不安感情)	ストレス度3(不機嫌・怒り感情)	ストレス度4(無気力)	ストレス度5(1+2+3+4)	抑うつ度
全体	25.6	12.4	13.8	26.2	9.1	8.1	9.1	9.1	35.4	10.1
A校	25.2	12	13.9	25.9	9.4	8	8.3	8.8	34.5	10.7
B校	24.2	11.7	12.9	24.6	9.5	8.9	10.1	10.2	38.6	11.5
C校	26.1	12.6	13.9	26.5	9.1	8	8.7	8.8	34.6	9.6
D校	26.5	13.1	14.7	27.8	8.6	7.5	9	8.3	33.4	8.7



自尊感情、学習意欲（自主的学習態度・達成意欲）、ストレス度（身体的反応・抑うつ不安感情・不機嫌怒り感情・無気力）、抑うつ度の4つの尺度で、4校を比較すると、B校は自尊感情と学習意欲が低く、ストレス度・抑うつ度が高い。反対に、D校は自尊感情・学習意欲が高く、ストレス度・抑うつ度が低い。

心身の状態(自尊感情・学習意欲・ストレス度・抑うつ度)【第1回～第3回調査の比較】

	自尊感情	学習意欲 1 (自主 的学習態 度)	学習意欲 2 (達成 意欲)	学習意欲 (1+2)	ストレス 度1(身体 的反応)	ストレス 度2 (抑 うつ・不 安感情)	ストレス 度3 (不 機嫌・怒 り感情)	ストレス 度4 (無 気力)	ストレス 度5 (1 + 2 + 3 + 4)	抑うつ度
全体・第1回	25.6	12.4	13.8	26.2	9.1	8.1	9.1	9.1	35.4	10.1
全体・第2回	26.4	12.7	14	26.7	8.6	7.6	8.3	8.3	32.8	8.9
全体・第3回	26.9	13	14.3	27.3	8.3	7.2	8.1	8	31.6	8.4



自尊感情・学習意欲については第1回より第2回、第2回より第3回と数値は高くなり、ストレス度と抑うつ度については第1回から第2回、第2回から第3回と数値は低くなっている。