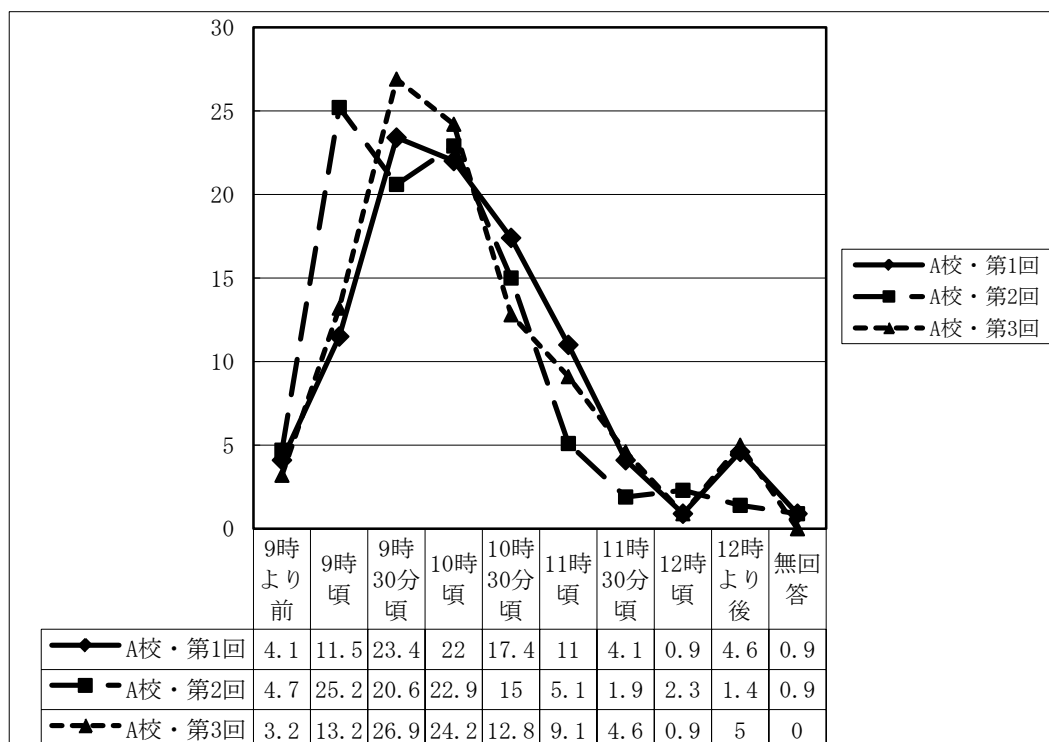


2. 各校別

A校 平日の就寝時刻

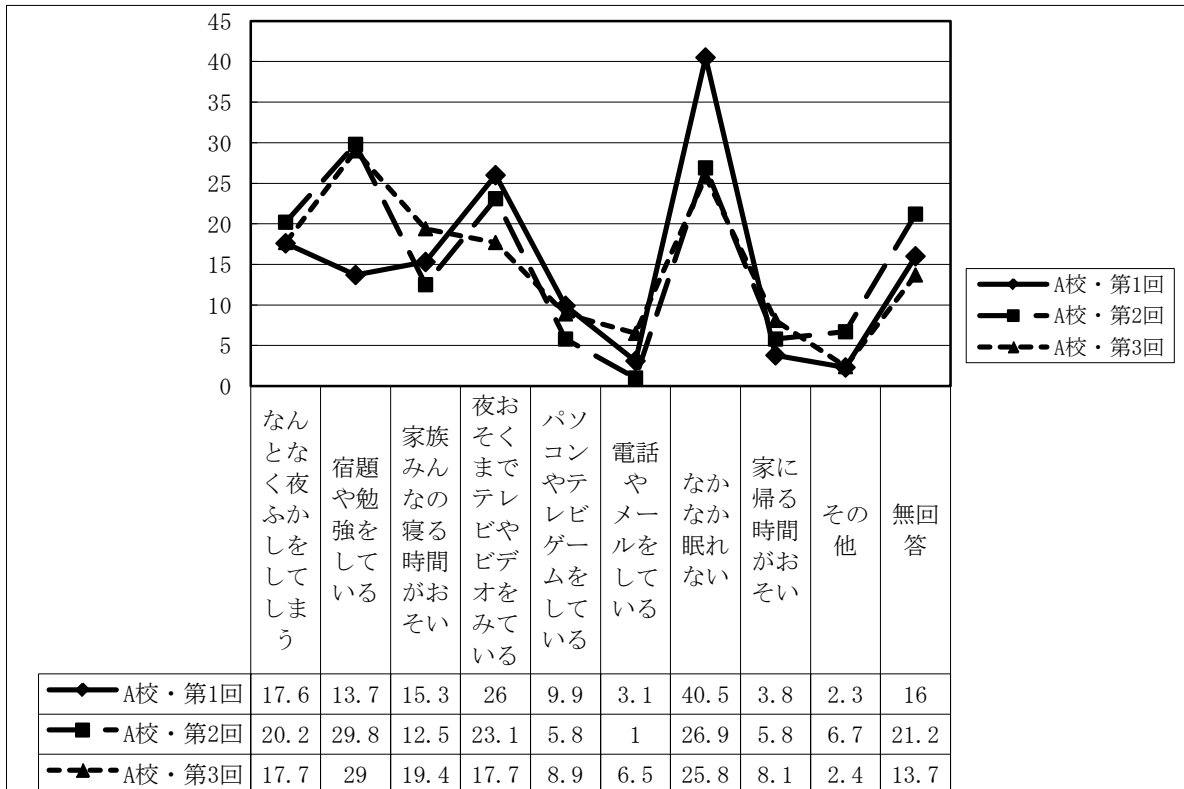
	9時より前	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時より後	無回答
A校・第1回	4.1	11.5	23.4	22	17.4	11	4.1	0.9	4.6	0.9
A校・第2回	4.7	25.2	20.6	22.9	15	5.1	1.9	2.3	1.4	0.9
A校・第3回	3.2	13.2	26.9	24.2	12.8	9.1	4.6	0.9	5	-



A校における、平日の就寝時間について、第1回～3回までの調査を比較すると、睡眠健康教育の後、就寝時間が全体的に早くなっている。第3回調査でも同様。但し、11時以降に就寝する児童の割合が、第2回調査では減っているにも関わらず、第3回調査では元に戻ってしまっている。

A校 午後10時より遅く寝る理由(二つ選択)

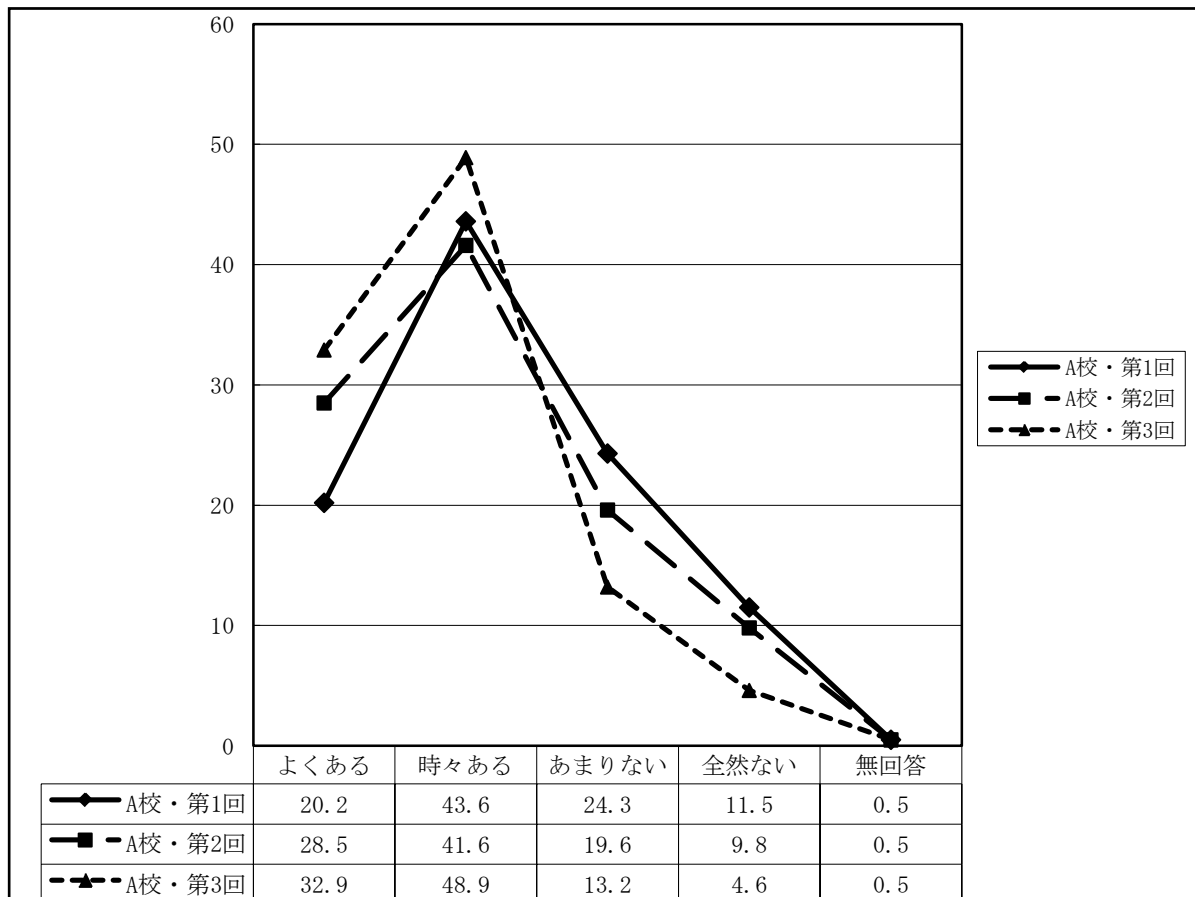
	ふかしく夜	宿題や勉強を	家族みんなのお	夜おそくまで	テレビゲームを	パソコンやメール	なかなか眠れ	家に帰る時間	その他	無回答
A校・第1回	17.6	13.7	15.3	26	9.9	3.1	40.5	3.8	2.3	16
A校・第2回	20.2	29.8	12.5	23.1	5.8	1	26.9	5.8	6.7	21.2
A校・第3回	17.7	29	19.4	17.7	8.9	6.5	25.8	8.1	2.4	13.7



睡眠健康教育実施後、「なかなか眠れない」が減少し、「宿題や勉強をしている」が増加している。

A校 入眠の状態(ふとんに入るとすぐ眠れる)

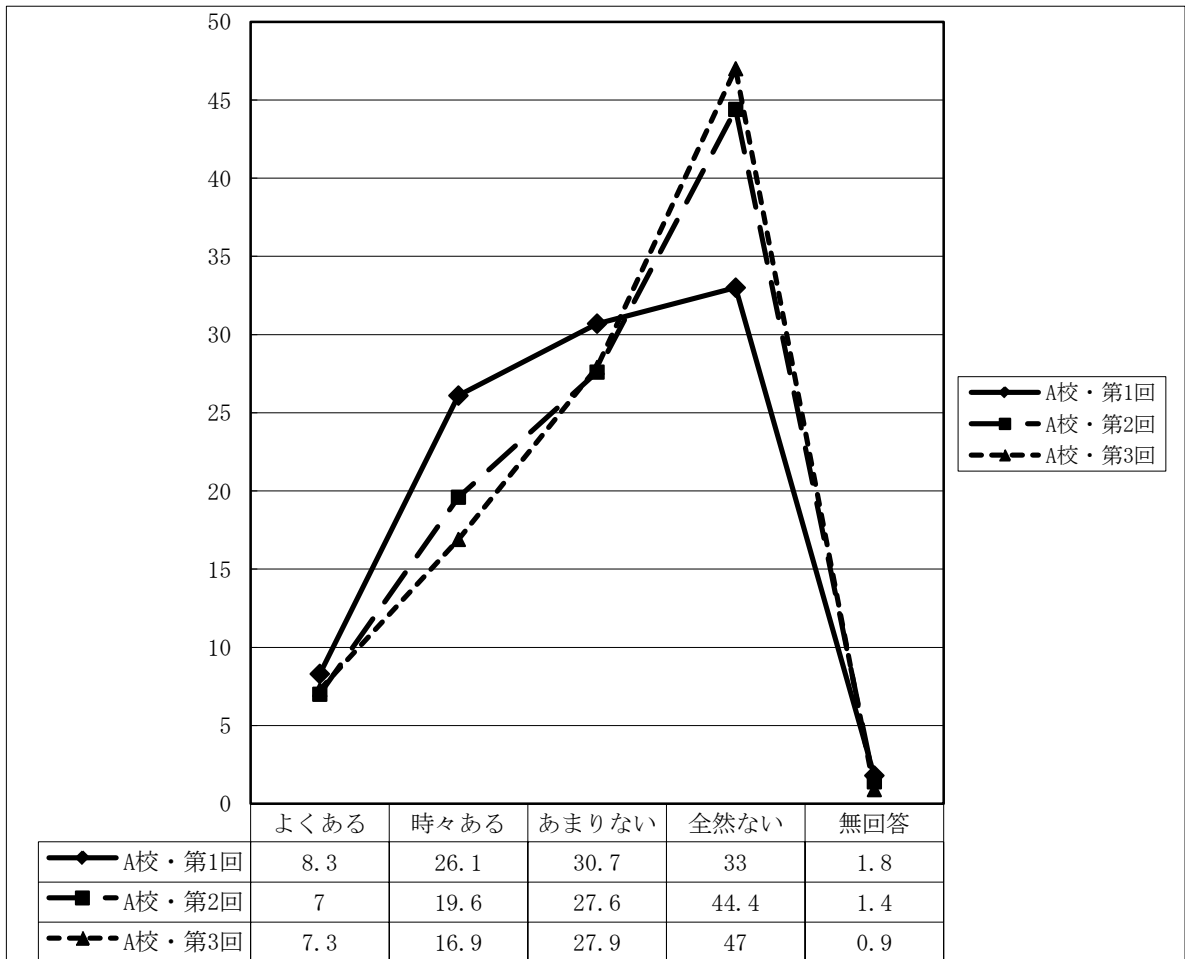
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	20.2	43.6	24.3	11.5	0.5
A校・第2回	28.5	41.6	19.6	9.8	0.5
A校・第3回	32.9	48.9	13.2	4.6	0.5



「よくある」「時々ある」が、第2回、第3回と増加傾向にある。

A校 中途覚醒の状態(夜中に何度も目がさめる)

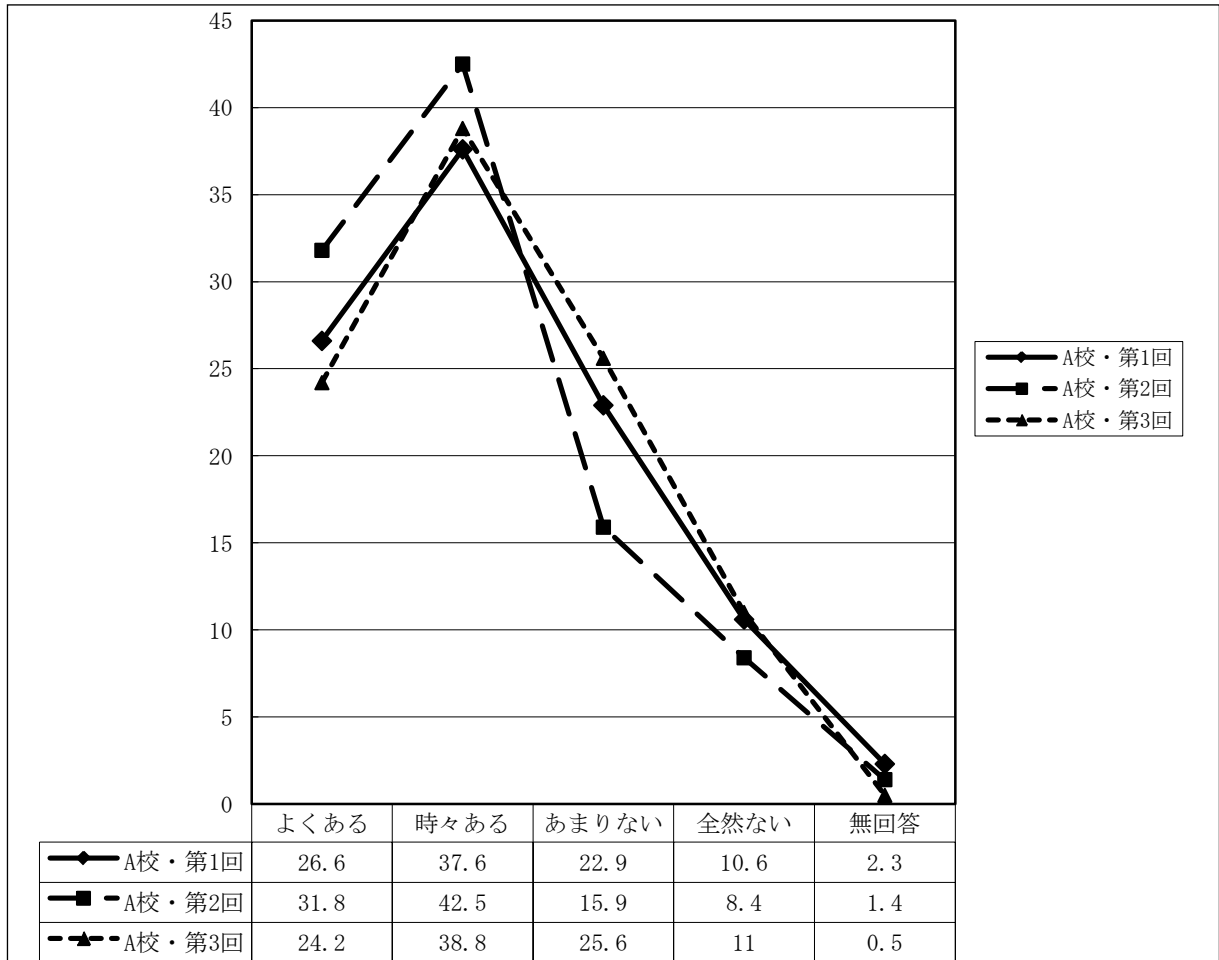
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	8.3	26.1	30.7	33	1.8
A校・第2回	7	19.6	27.6	44.4	1.4
A校・第3回	7.3	16.9	27.9	47	0.9



「時々ある」が、第2回、第3回と減少していき、「全然ない」が第1回の33%から第2回に44.4%、第3回には47%と増加している。

A校 起床の状態(朝すっきり目がさめる)

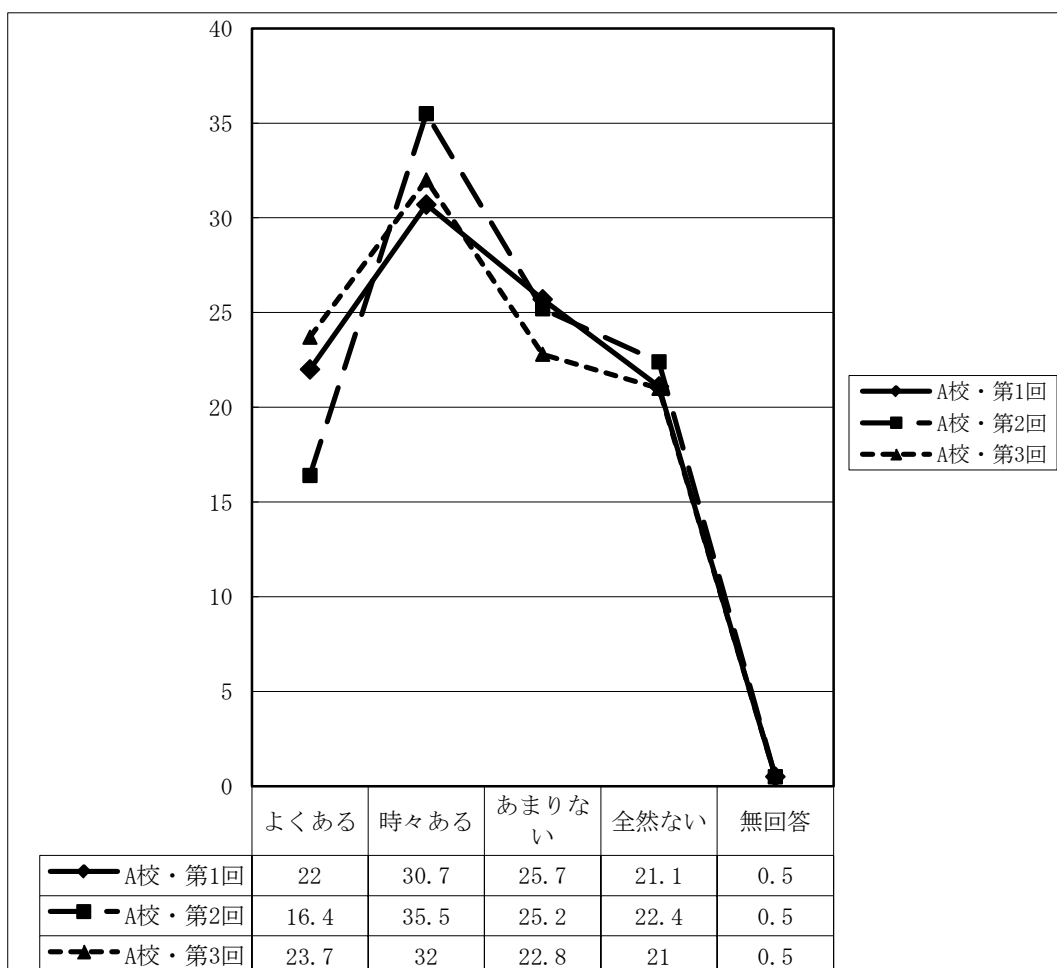
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	26.6	37.6	22.9	10.6	2.3
A校・第2回	31.8	42.5	15.9	8.4	1.4
A校・第3回	24.2	38.8	25.6	11	0.5



「よくある」が、第2回に5%ほど増加したが、第3回には第1回より2%少なくなっている。「あまりない」が、第2回には7%減少したが、第3回は第1回より2.7%増加している

A校 午前中の眠気(午前中に眠くなることがある)

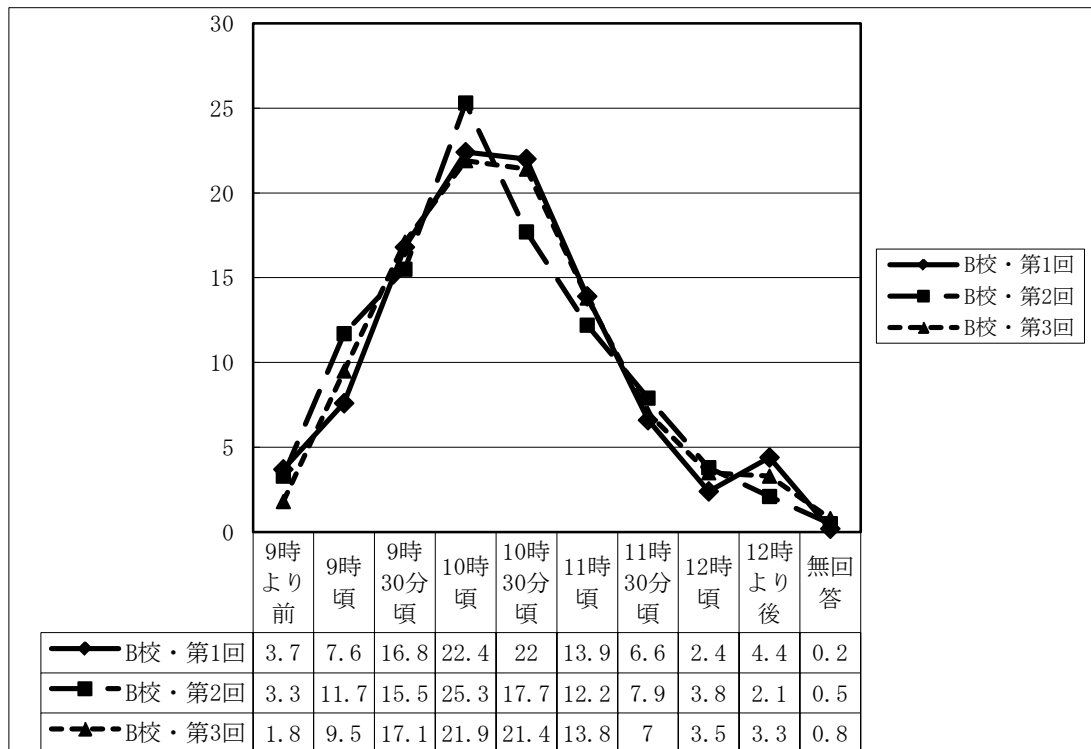
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	22	30.7	25.7	21.1	0.5
A校・第2回	16.4	35.5	25.2	22.4	0.5
A校・第3回	23.7	32	22.8	21	0.5



「よくある」「時々ある」の合計は、第2回にはやや減少したが、第3回は第1回より増加している。「あまりない」は第1回、第2回とあまり変化はみられず、第3回は2.4%減少している。

B校 平日の就寝時刻

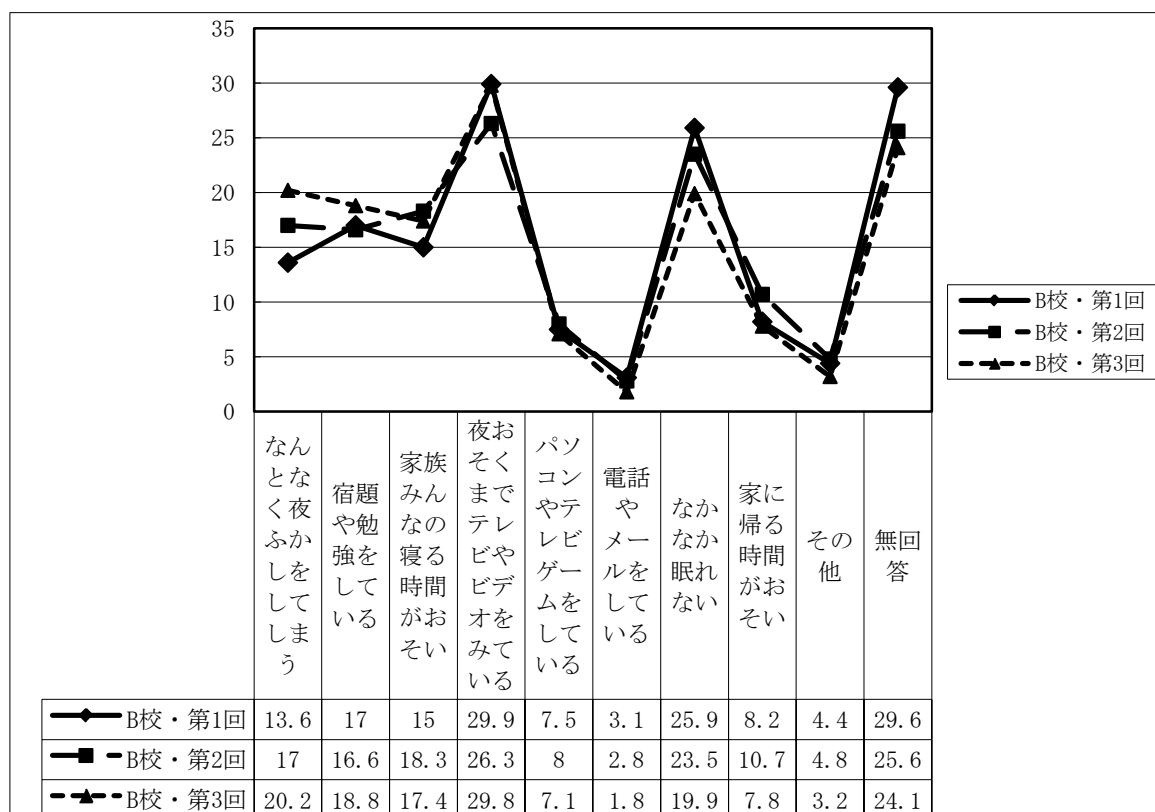
	9時より前	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時より後	無回答
B校・第1回	3.7	7.6	16.8	22.4	22	13.9	6.6	2.4	4.4	0.2
B校・第2回	3.3	11.7	15.5	25.3	17.7	12.2	7.9	3.8	2.1	0.5
B校・第3回	1.8	9.5	17.1	21.9	21.4	13.8	7	3.5	3.3	0.8



B校における、平日の就寝時間について、第1回から3回までの調査を比較すると、第1回～第3回までグラフに大きな変化はないが、やはり睡眠健康教育の後の第2回調査では就寝時間は早くなっている。

B校 午後10時より遅く寝る理由(二つ選択)

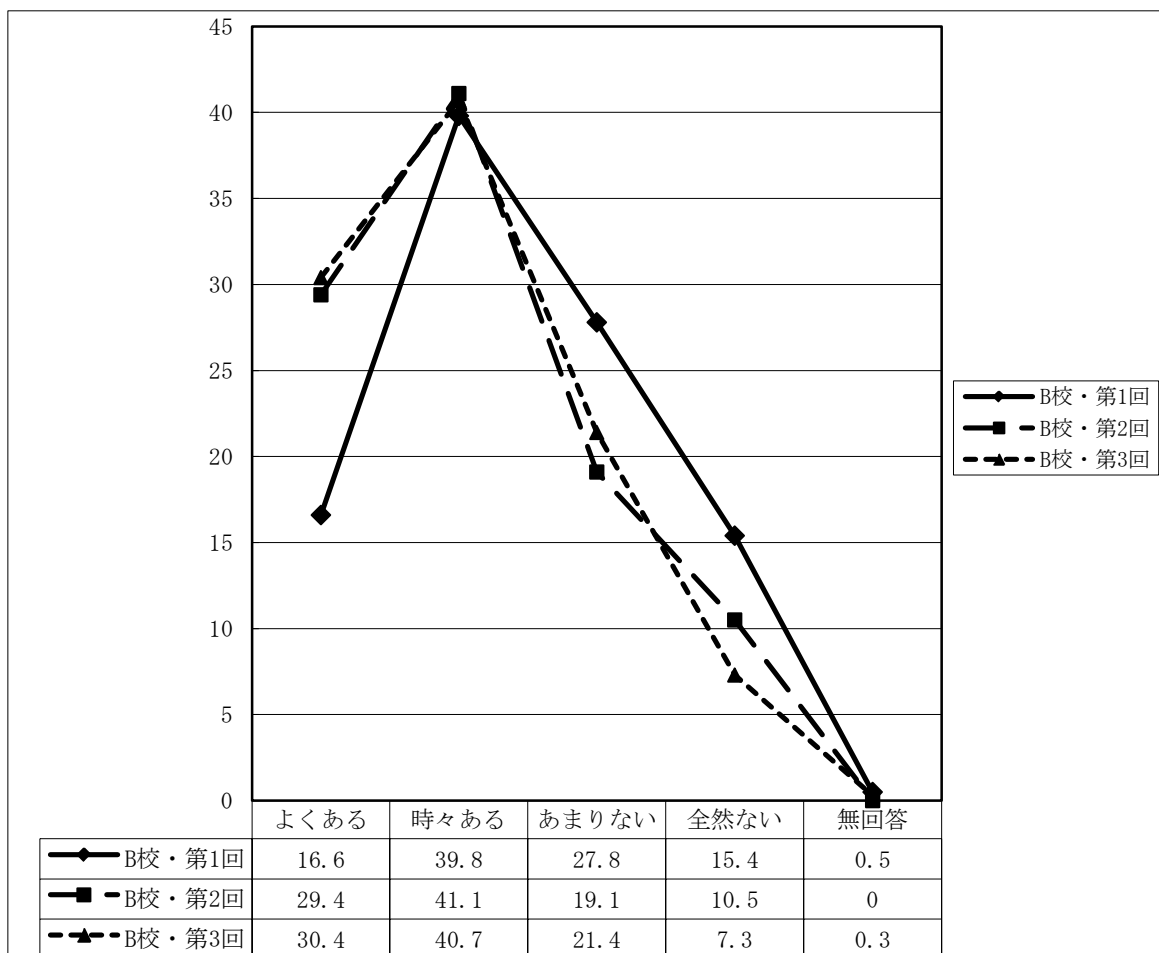
	ふかしく夜	宿題や勉強を	家族の寝る時間がお	夜おそくまでテレビやビデオを	パソコンやゲームを	電話やメールを	なかなか眠れない	家に帰る時間	その他	無回答
B校・第1回	13.6	17	15	29.9	7.5	3.1	25.9	8.2	4.4	29.6
B校・第2回	17	16.6	18.3	26.3	8	2.8	23.5	10.7	4.8	25.6
B校・第3回	20.2	18.8	17.4	29.8	7.1	1.8	19.9	7.8	3.2	24.1



「なんとなく夜ふかししてしまう」の割合が3回を通して少しずつ増えている。一方「なかなか眠れない」の割合は減少している。「夜おそくまでテレビやビデオをみている」がB校の特徴であるが、睡眠教育後の第2回には改善傾向が見られた。しかし、第3回には第1回とほぼ同じ数値に戻った。

B校 入眠の状態(ふとんに入るとすぐ眠れる)

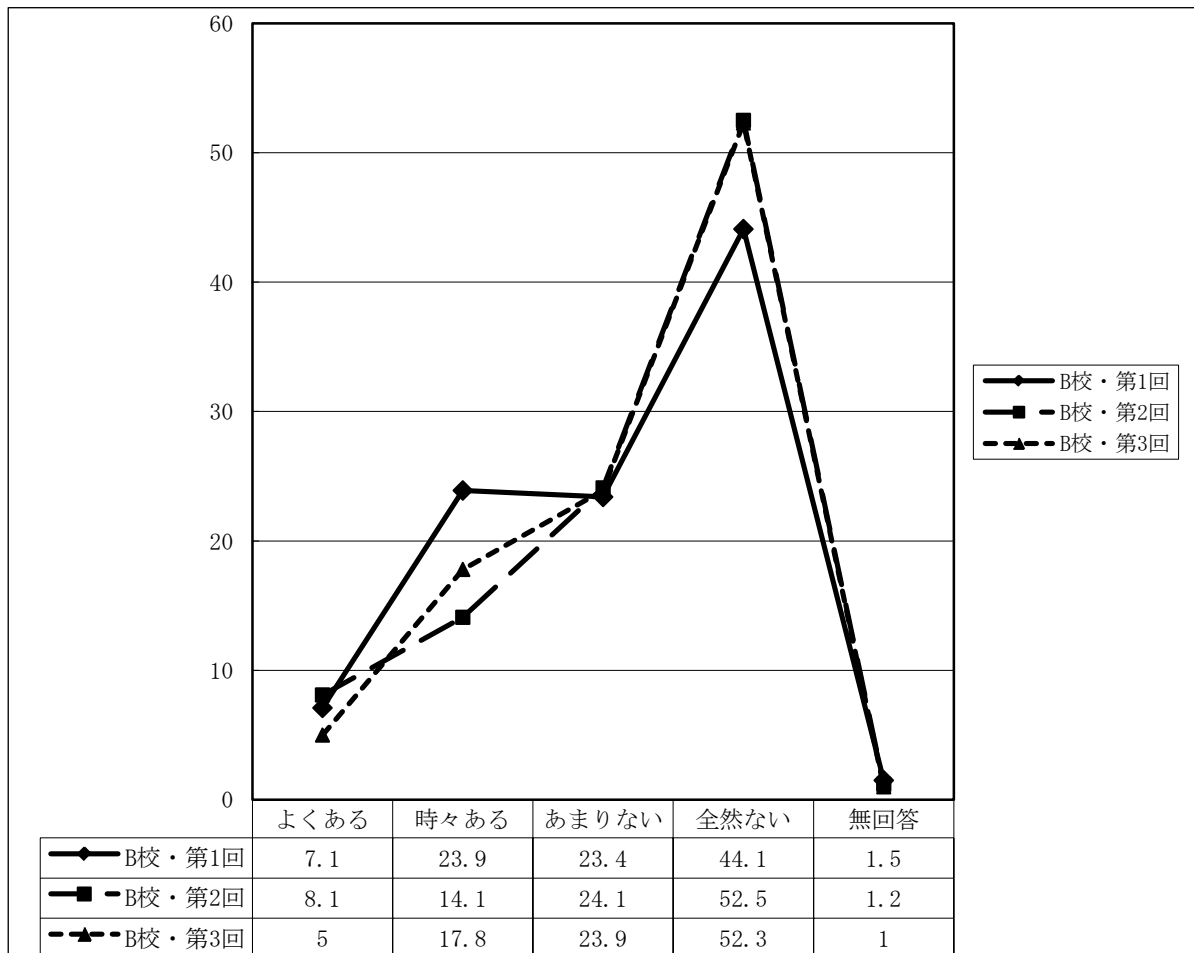
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	16.6	39.8	27.8	15.4	0.5
B校・第2回	29.4	41.1	19.1	10.5	-
B校・第3回	30.4	40.7	21.4	7.3	0.3



「時々ある」の変化はさほど大きくないにも関わらず、「よくある」の割合が顕著に上昇している。特に睡眠学習後の第2回に大きな変化が見られた。(16.6%→29.4%→30.4%)一方「全然ない」の割合は全体との比較からも高かったが、第2回、第3回になるにつれ、減少していった。

B校 中途覚醒の状態(夜中に何度も目がさめる)

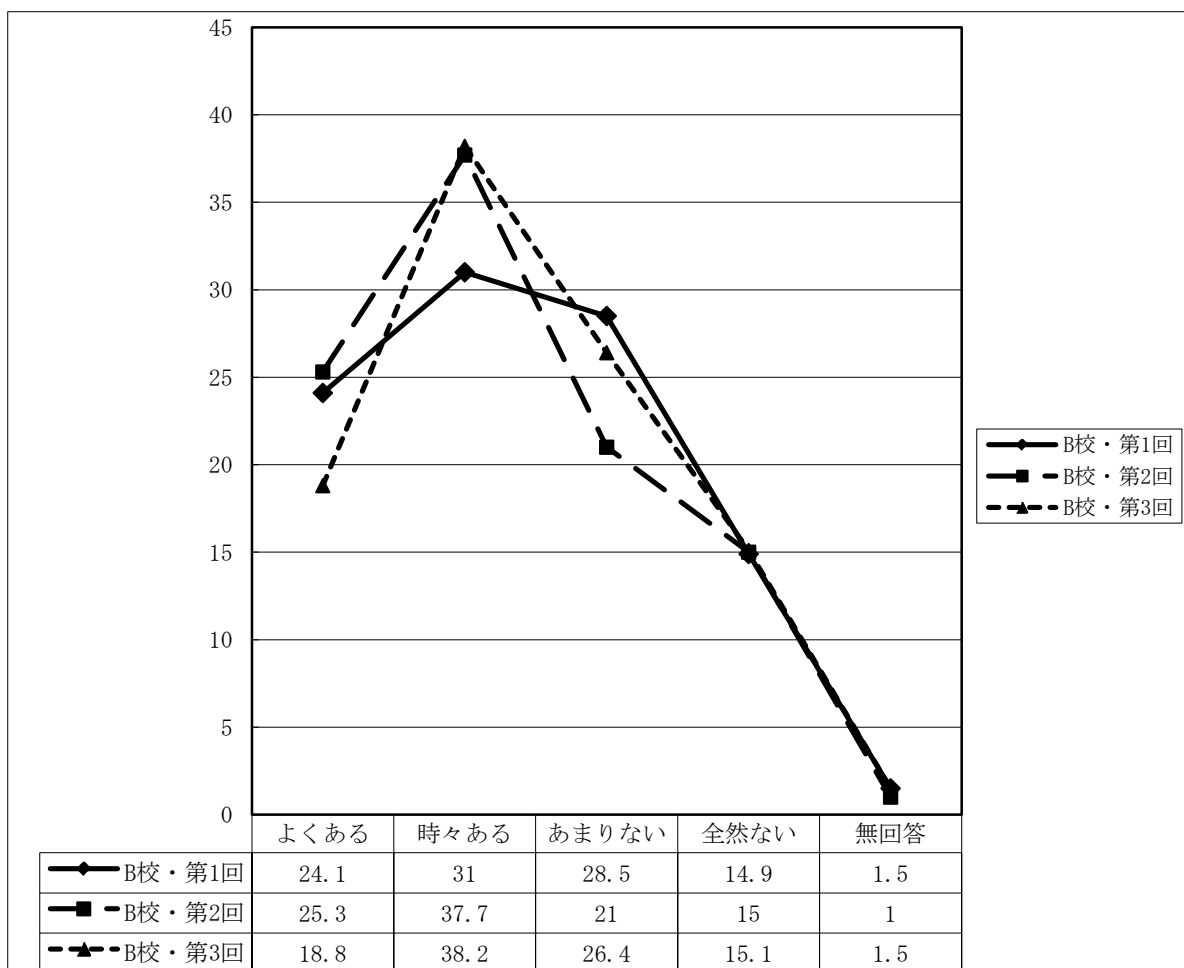
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	7.1	23.9	23.4	44.1	1.5
B校・第2回	8.1	14.1	24.1	52.5	1.2
B校・第3回	5	17.8	23.9	52.3	1



「よくある」と「時々ある」の回答をした児童の合計は、4校全体と比較すると多かったが、第3回には改善した結果が表れた。(31%→22.8%) 「全然ない」の回答が第2回に上昇したが、第3回においてもその数値を維持している。

B校 起床の状態(朝すっきり目がさめる)

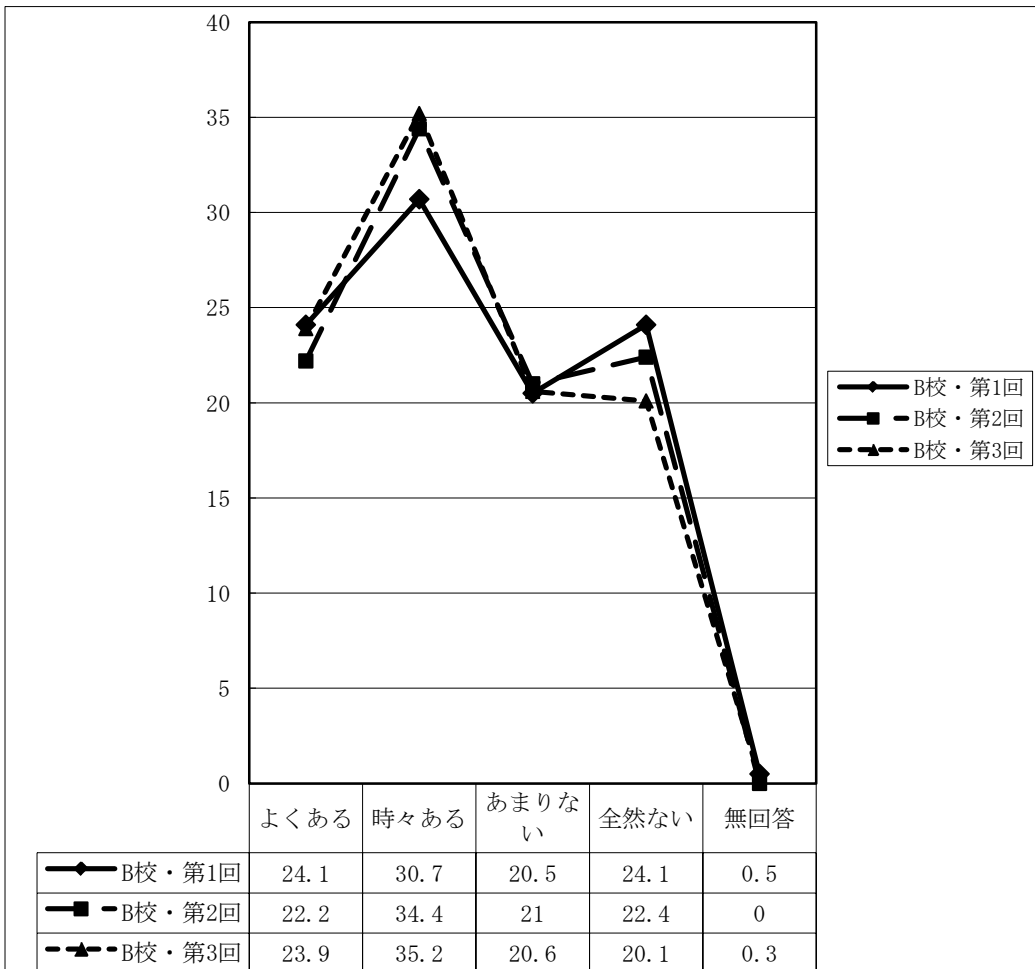
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	24.1	31	28.5	14.9	1.5
B校・第2回	25.3	37.7	21	15	1
B校・第3回	18.8	38.2	26.4	15.1	1.5



「よくある」「時々ある」の合計は第2回に上昇し、第3回にはもどに戻るといふ推移を現した。特徴的な点は「全然ない」の数値が一貫して変化していないことである。

B校 午前中の眠気(午前中に眠くなることがある)

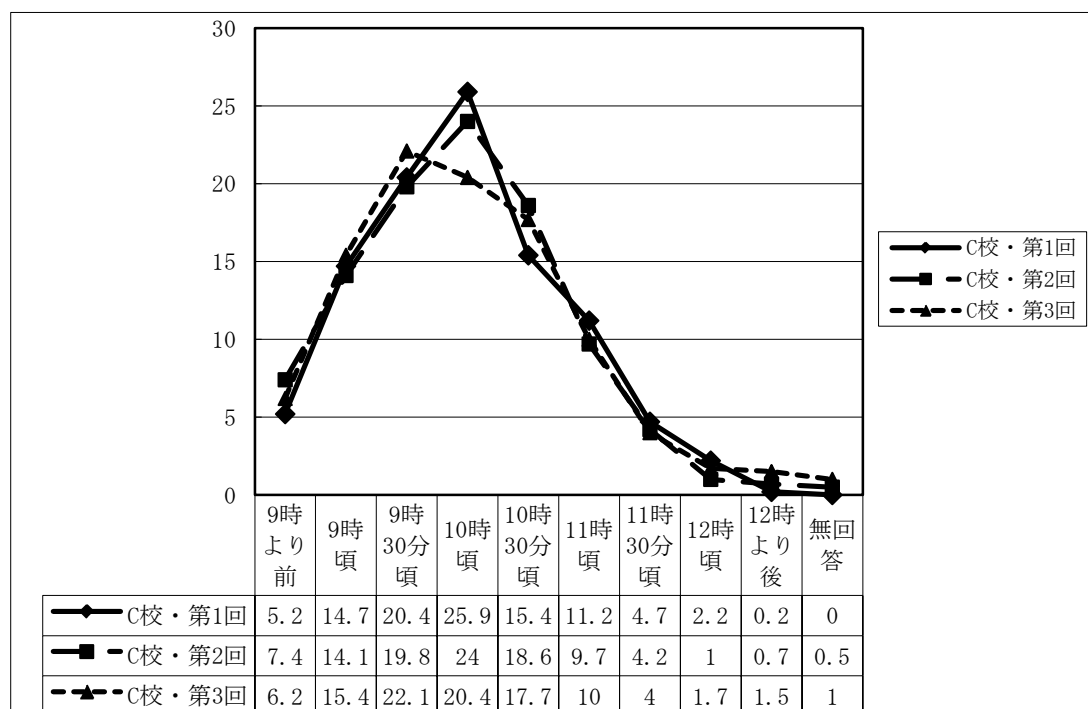
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	24.1	30.7	20.5	24.1	0.5
B校・第2回	22.2	34.4	21	22.4	-
B校・第3回	23.9	35.2	20.6	20.1	0.3



全体との比較においても高かった「よくある」の割合に減少が見られず、また、回を追う毎に「時々ある」が増加し、「全然ない」が減少している。

C校 平日の就寝時刻

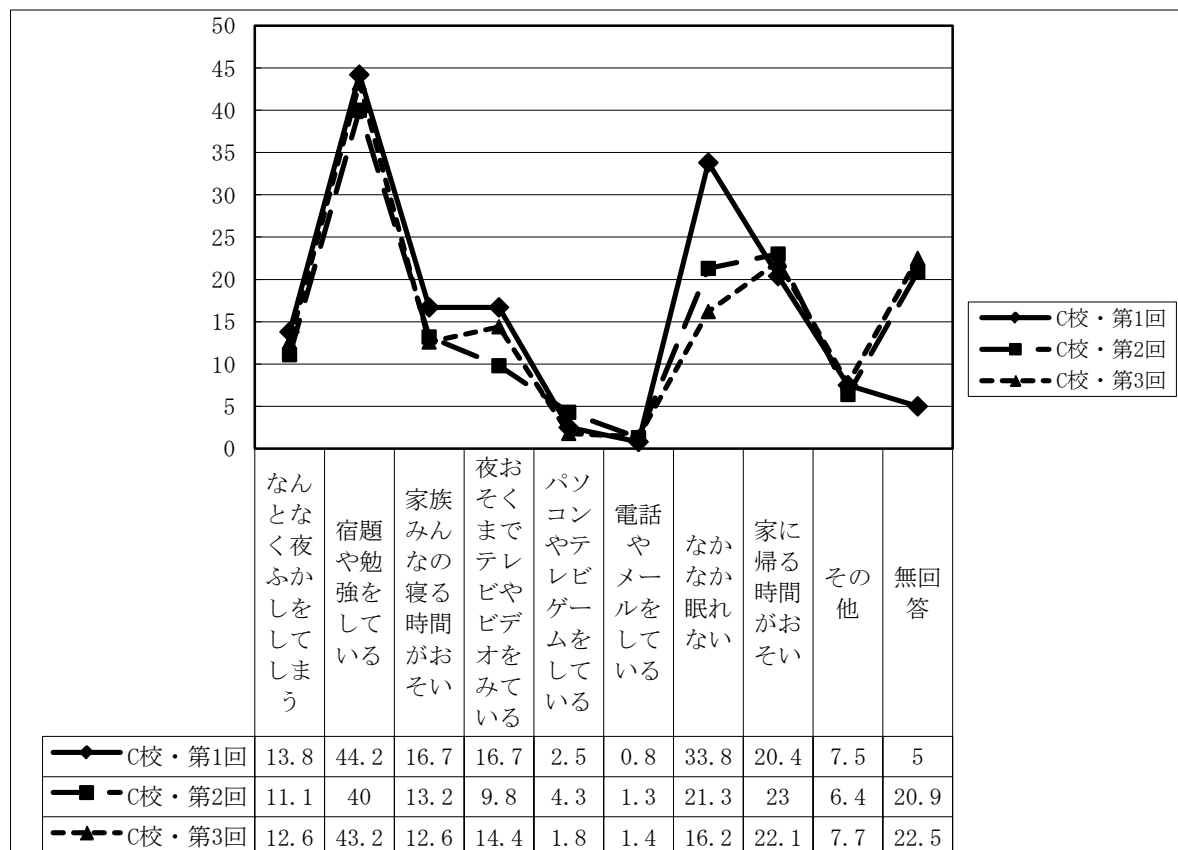
	9時より前	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時より後	無回答
C校・第1回	5.2	14.7	20.4	25.9	15.4	11.2	4.7	2.2	0.2	-
C校・第2回	7.4	14.1	19.8	24	18.6	9.7	4.2	1	0.7	0.5
C校・第3回	6.2	15.4	22.1	20.4	17.7	10	4	1.7	1.5	1



C校における、平日の就寝時間について、第1回から第3回までの調査を比較すると、睡眠健康教育の前後で大きな変化はないが、第1回の調査より、第2回・第3回調査の方が就寝時間は早くなっている。

C校 午後10時より遅く寝る理由(二つ選択)

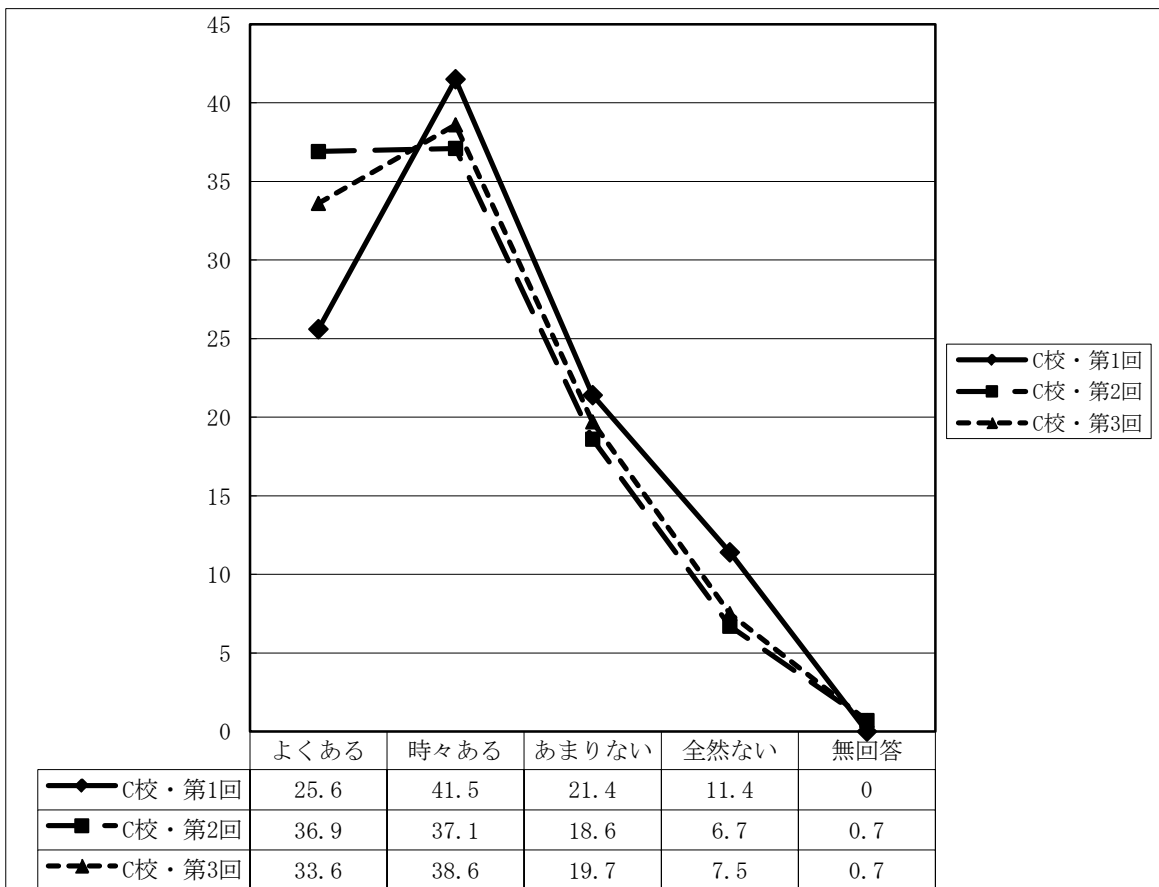
	なんとなかふかしを夜	宿題や勉強を	家族みんなの寝る時間がお	夜おそくまでテレビやビデオを	パソコンやゲームを	電話やメールを	なかなか眠れ	家に帰る時間	その他	無回答
C校・第1回	13.8	44.2	16.7	16.7	2.5	0.8	33.8	20.4	7.5	5
C校・第2回	11.1	40	13.2	9.8	4.3	1.3	21.3	23	6.4	20.9
C校・第3回	12.6	43.2	12.6	14.4	1.8	1.4	16.2	22.1	7.7	22.5



夜10時より遅く寝る理由として、第1回～第3回を通して「勉強や宿題をしている」が最も多く、半数近くが回答している。「勉強や宿題をしている」と「家に帰る時間がおそい」は第1回～第3回を通して変化はあまりない。なお、2番目に多い回答である「なかなか眠れない」は第1回より第2回、第2回より第3回と減少している。

C校 入眠の状態(ふとんに入るとすぐ眠れる)

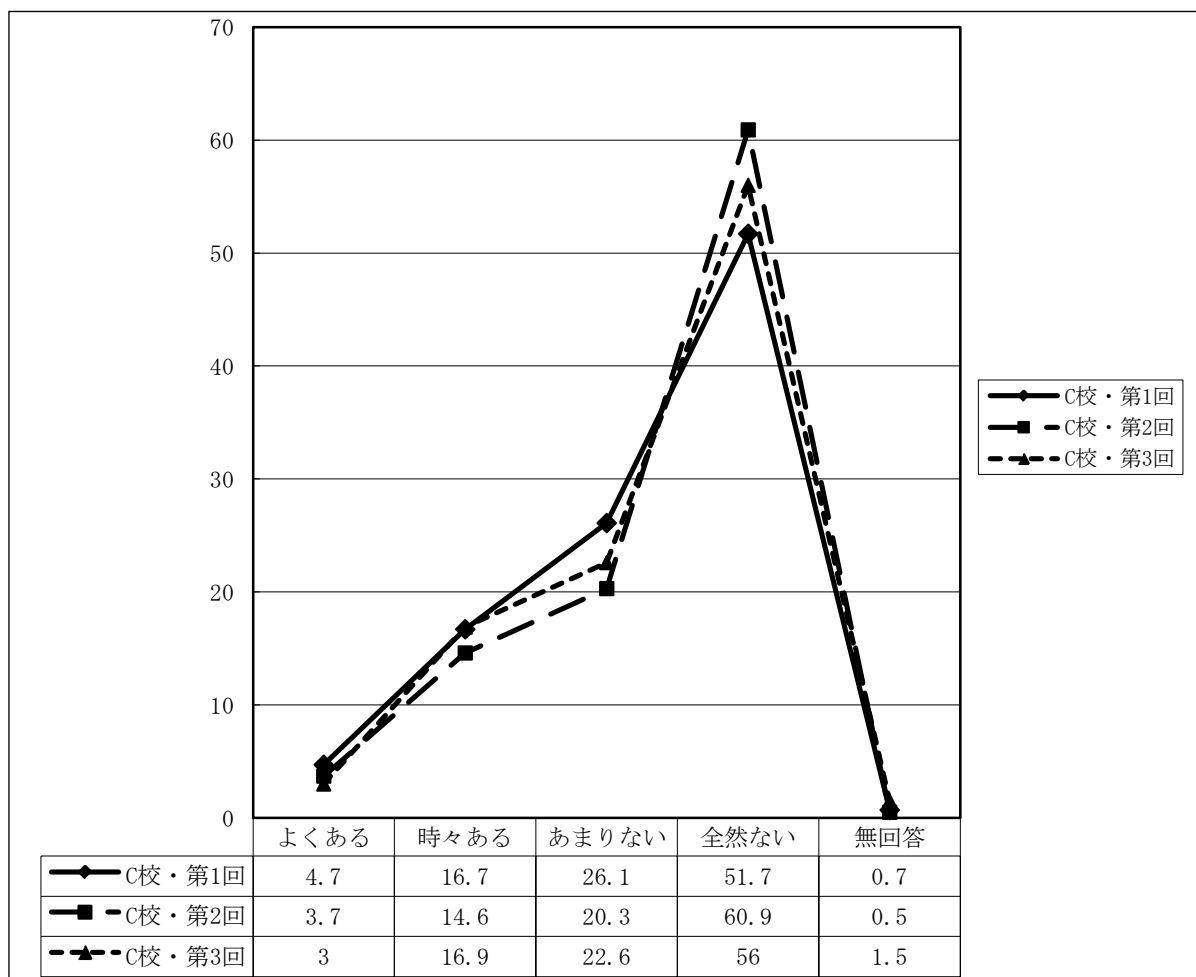
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	25.6	41.5	21.4	11.4	-
C校・第2回	36.9	37.1	18.6	6.7	0.7
C校・第3回	33.6	38.6	19.7	7.5	0.7



「よくある」が第1回より第2回の方が8%増加し、第3回では第2回より減少しているものの第1回より多い。

C校 中途覚醒の状態(夜中に何度も目がさめる)

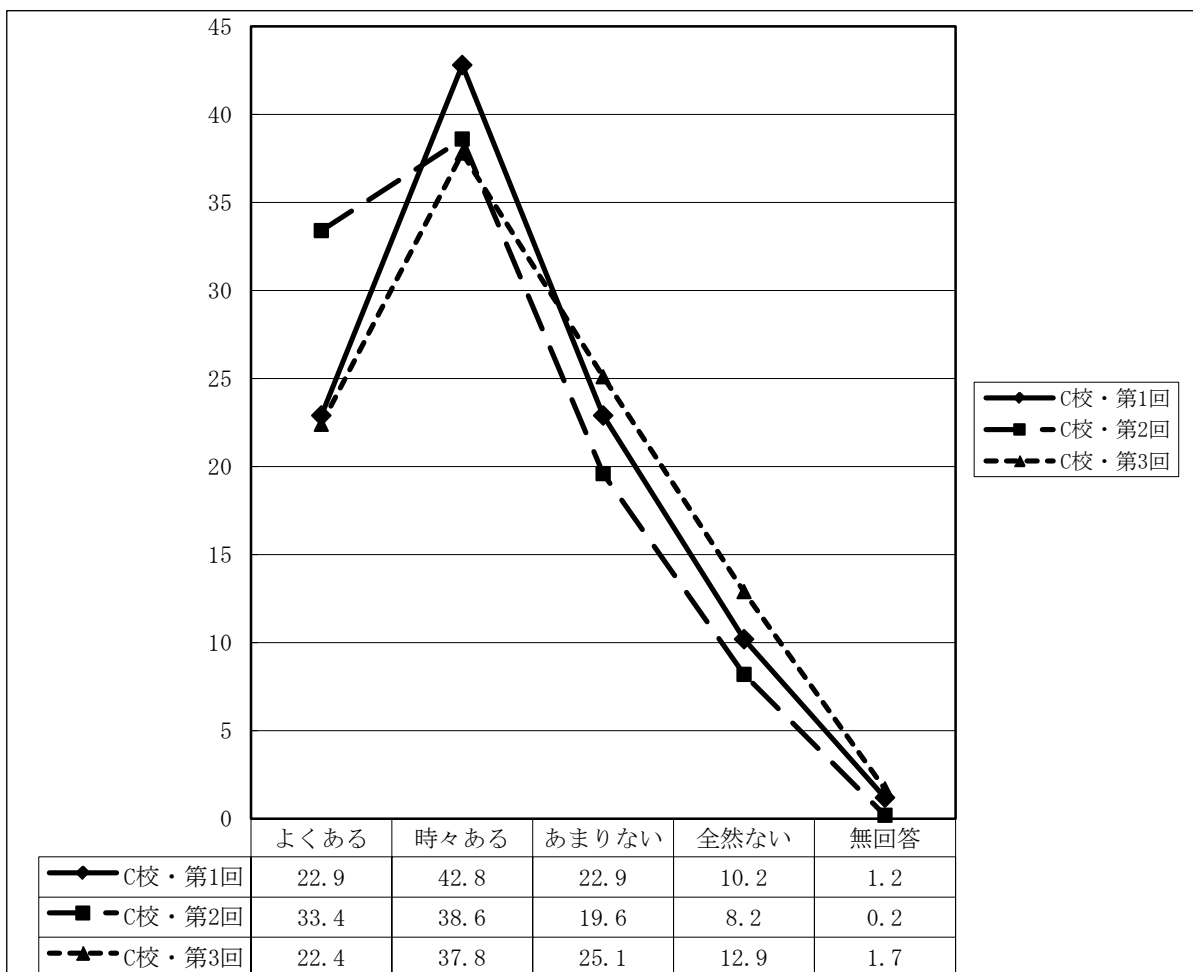
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	4.7	16.7	26.1	51.7	0.7
C校・第2回	3.7	14.6	20.3	60.9	0.5
C校・第3回	3	16.9	22.6	56	1.5



「よくある」は第1回より第2回、第2回より第3回と減少している。「全然ない」は第1回より第2回に増加し、第3回で少し減少するが、第1回より多い。

C校 起床の状態(朝すっきり目がさめる)

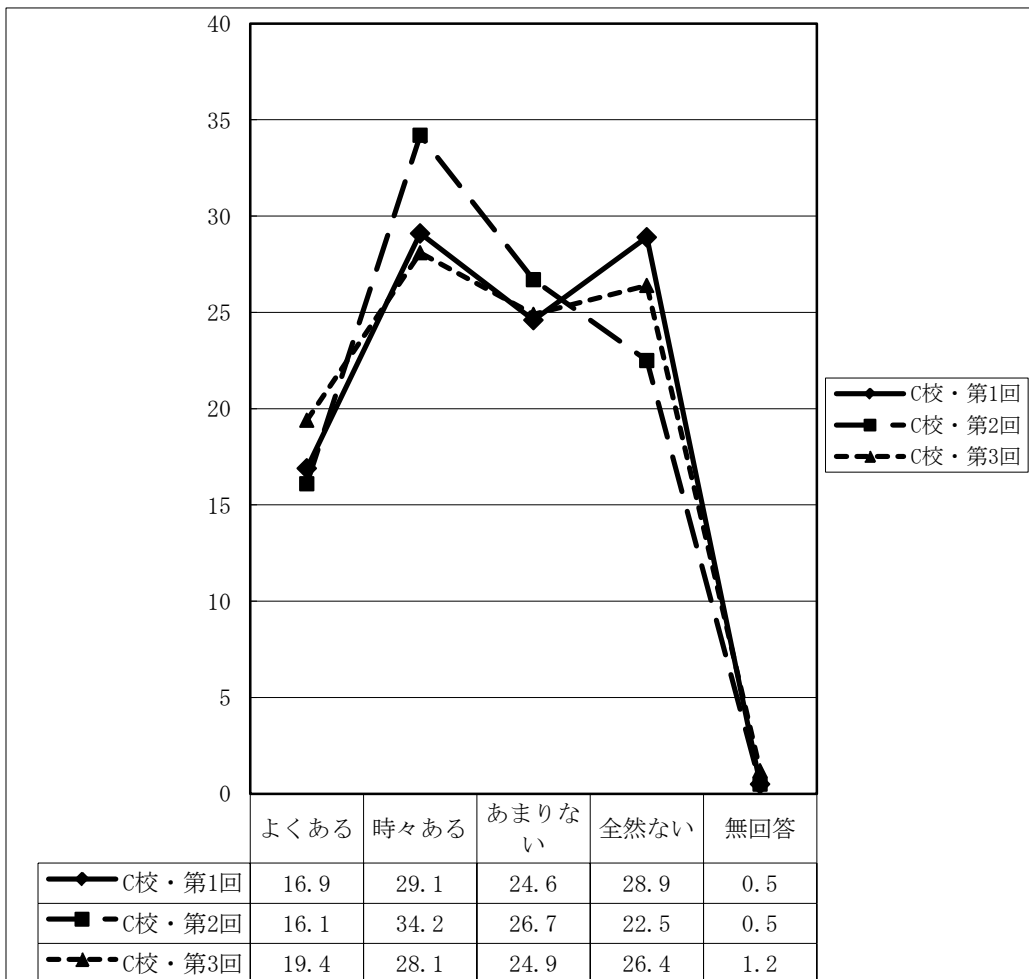
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	22.9	42.8	22.9	10.2	1.2
C校・第2回	33.4	38.6	19.6	8.2	0.2
C校・第3回	22.4	37.8	25.1	12.9	1.7



「よくある」「時々ある」は第2回で増加し、第3回で減少している。

C校 午前中の眠気(午前中に眠くなることがある)

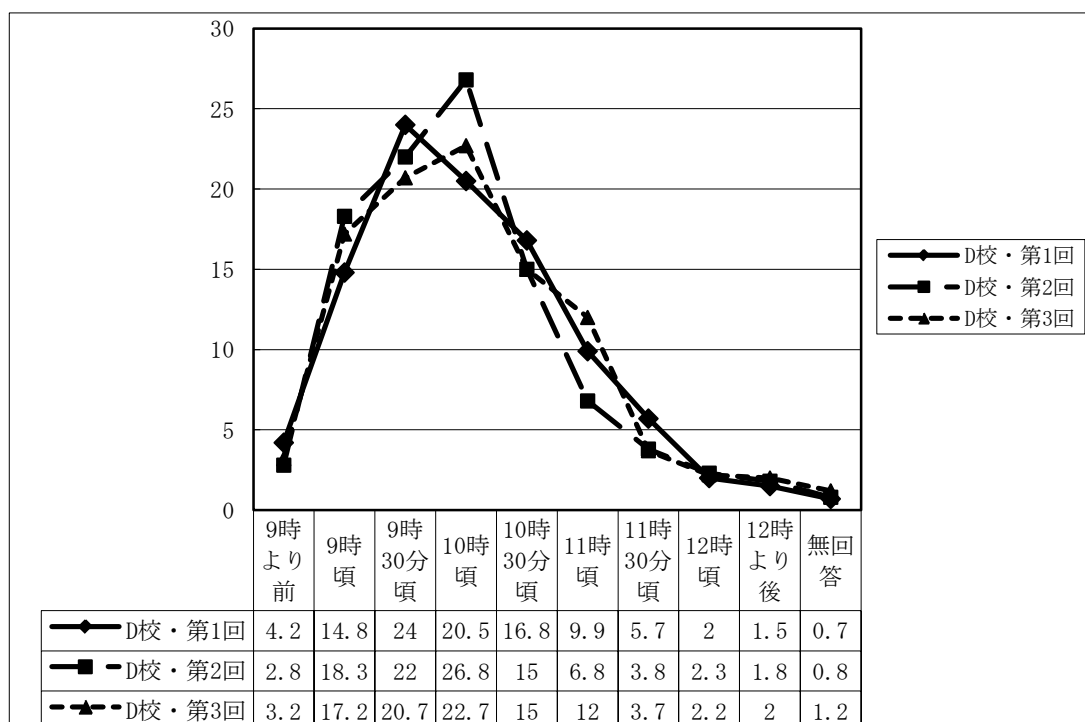
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
C校・第1回	16.9	29.1	24.6	28.9	0.5
C校・第2回	16.1	34.2	26.7	22.5	0.5
C校・第3回	19.4	28.1	24.9	26.4	1.2



「時々ある」が第2回で増加し、「よくある」が第3回で増加している。

D校 平日の就寝時刻

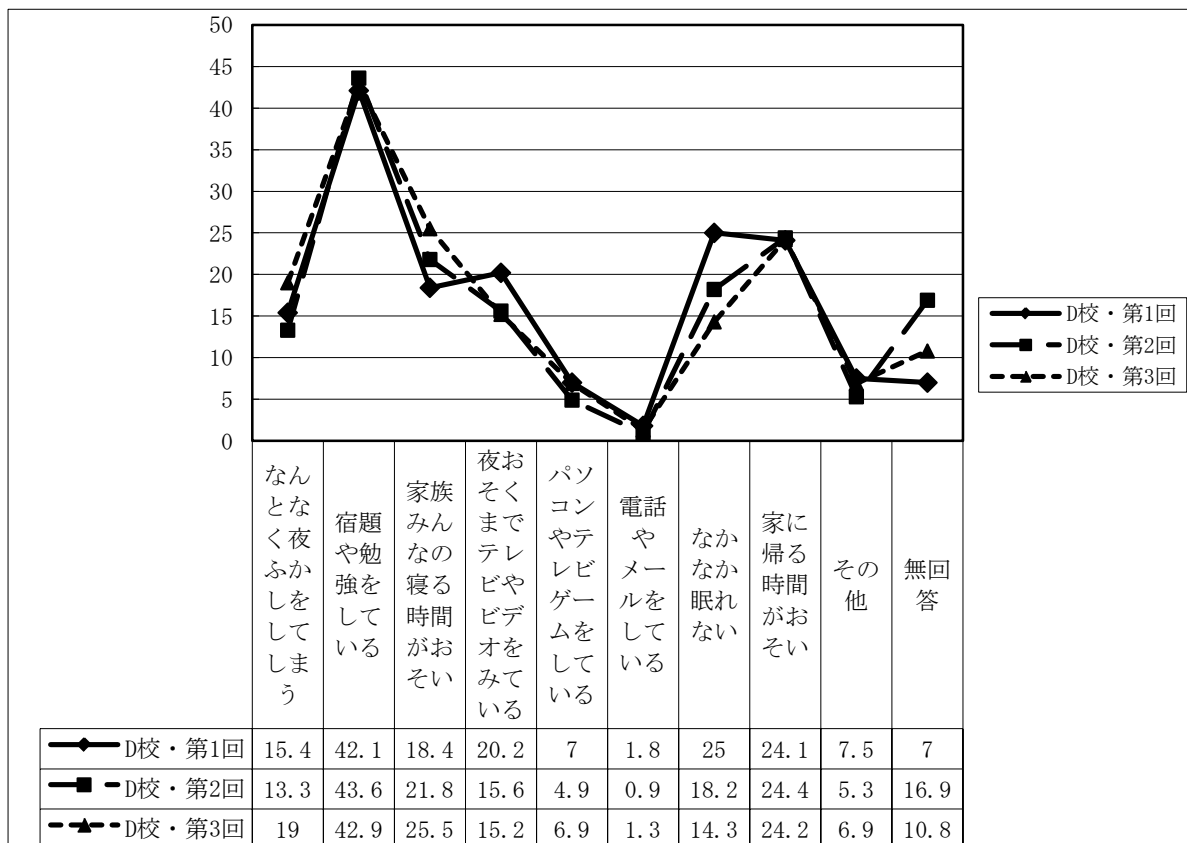
	9時より前	9時頃	9時30分頃	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分頃	12時頃	12時より後	無回答
D校・第1回	4.2	14.8	24	20.5	16.8	9.9	5.7	2	1.5	0.7
D校・第2回	2.8	18.3	22	26.8	15	6.8	3.8	2.3	1.8	0.8
D校・第3回	3.2	17.2	20.7	22.7	15	12	3.7	2.2	2	1.2



平日の学校のある日の就寝時間を尋ねたところ、9時より前、9時30分頃、11時30分頃に就寝すると回答した割合が第1回より第3回のほうが減少している。反対に9時頃、10時頃、11時頃に就寝すると答えた割合は増加している。

D校 午後10時より遅く寝る理由(二つ選択)

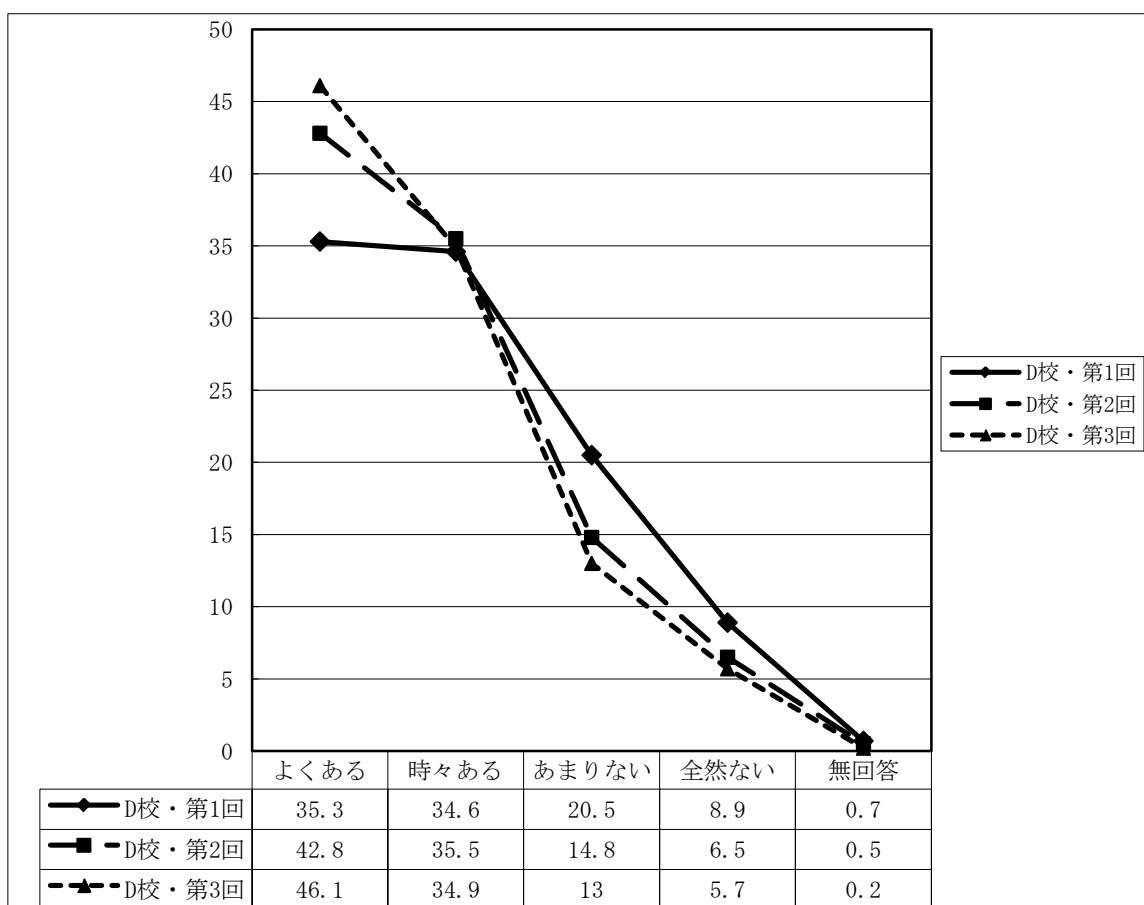
	しまふな かんと しを なく して 夜	宿 題 や 勉 強 を し て い る	そ い る 時 間 が お い 	家 族 み ん な の お い 	夜 お そ く ま で テ レ ビ や ビ デ オ を み て い る	レ ビ ン ゲ ー ム を し て い る	パ ソ コ ン や テ レ ビ を し て い る	電 話 や メ ー ル を し て い る	な か な か 眠 れ な い	家 に 帰 る 時 間 が お い 	そ の 他	無 回 答
D校・第1回	15.4	42.1	18.4	20.2	7	1.8	25	24.1	7.5	7		
D校・第2回	13.3	43.6	21.8	15.6	4.9	0.9	18.2	24.4	5.3	16.9		
D校・第3回	19	42.9	25.5	15.2	6.9	1.3	14.3	24.2	6.9	10.8		



第1回～第3回を通して「勉強や宿題をしている」が最も多く、半数近くが回答している。「勉強や宿題をしている」と「家に帰る時間がおそい」は第1回～第3回を通して変化はあまりない。なお、2番目に多い回答である「なかなか眠れない」は第1回より第2回、第2回より第3回と減少している。

D校 入眠の状態(ふとんに入るとすぐ眠れる)

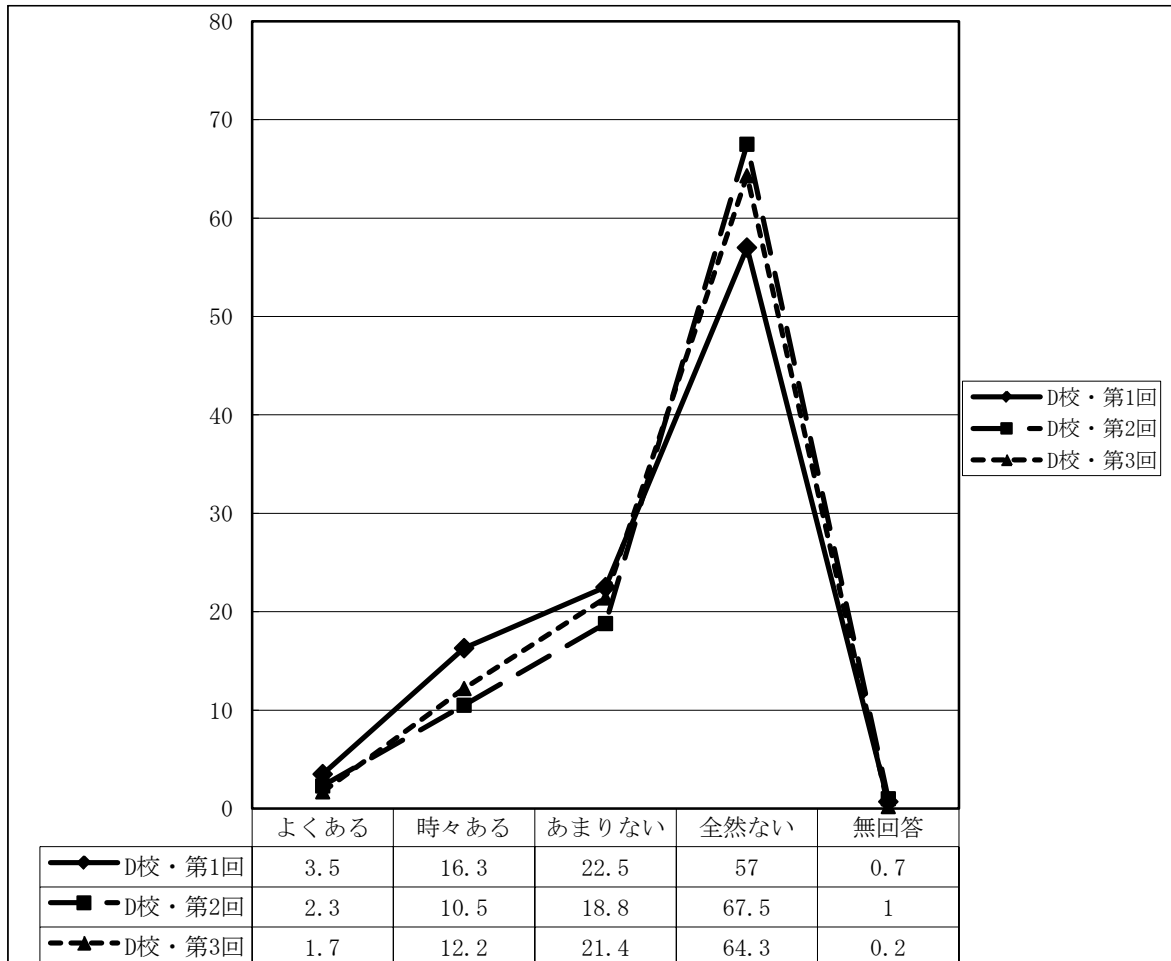
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	35.3	34.6	20.5	8.9	0.7
D校・第2回	42.8	35.5	14.8	6.5	0.5
D校・第3回	46.1	34.9	13	5.7	0.2



「よくある」が第1回より第2回に7.5%増加し、第3回では第1回より10.8%増加している。

D校 中途覚醒の状態(夜中に何度も目がさめる)

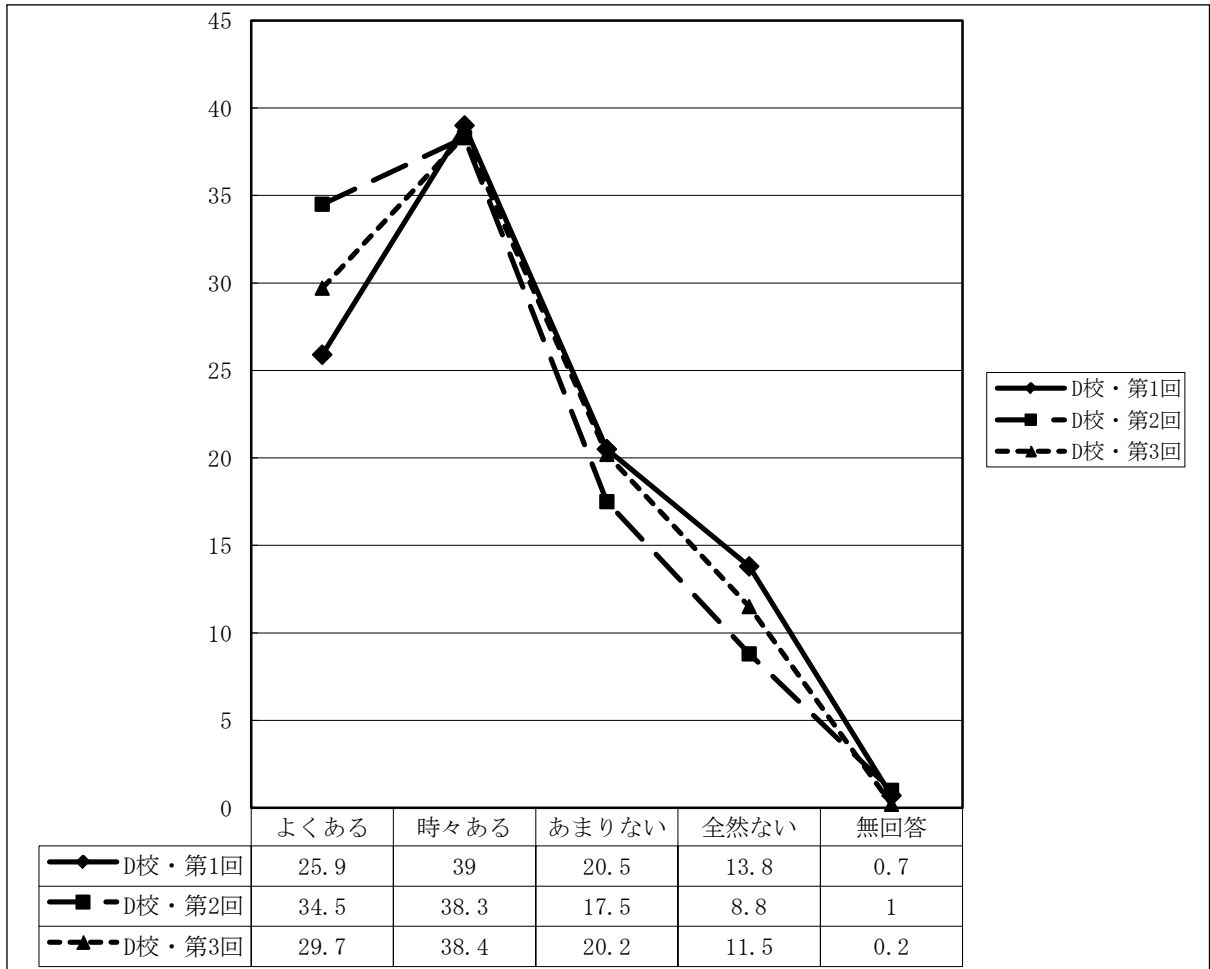
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	3.5	16.3	22.5	57	0.7
D校・第2回	2.3	10.5	18.8	67.5	1
D校・第3回	1.7	12.2	21.4	64.3	0.2



「全然ない」「あまりない」が第2回で6.8%増加し、第3回には0.6%減少するが維持を続けている。

D校 起床の状態(朝すっきり目がさめる)

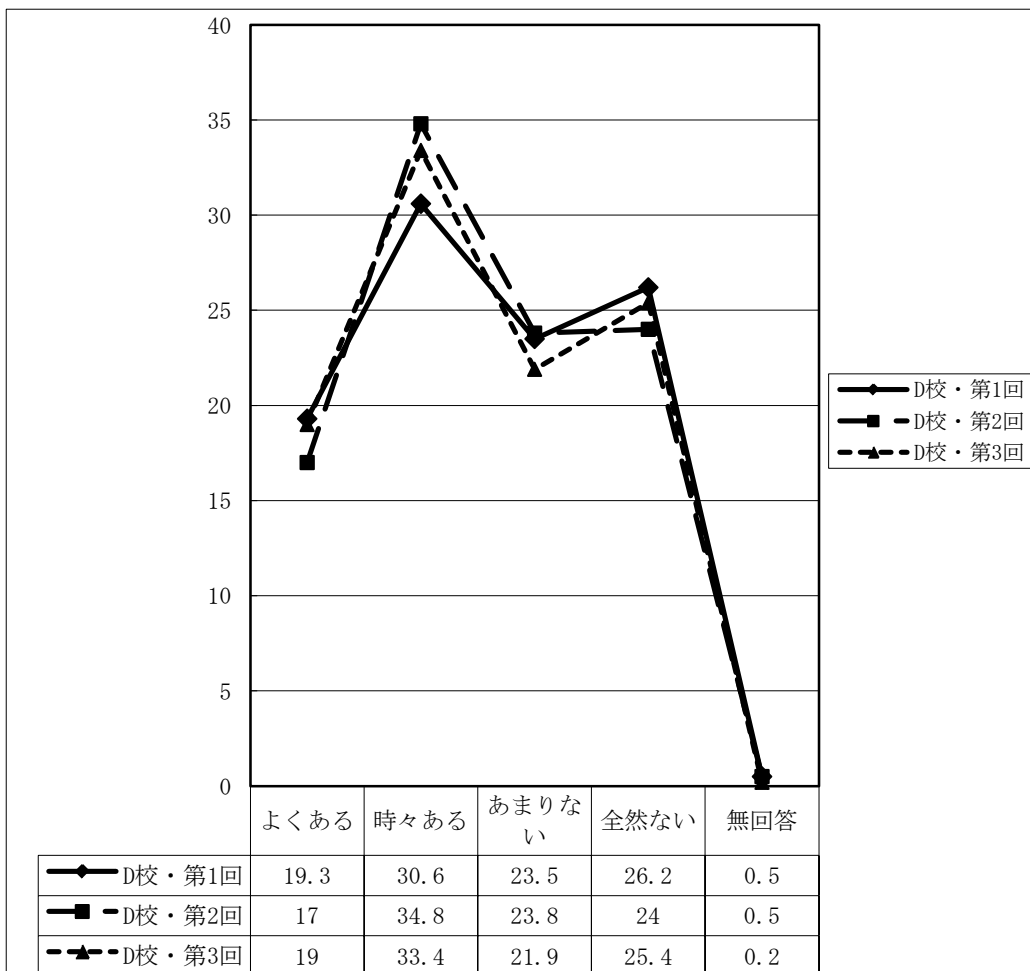
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	25.9	39	20.5	13.8	0.7
D校・第2回	34.5	38.3	17.5	8.8	1
D校・第3回	29.7	38.4	20.2	11.5	0.2



「よくある」「時々ある」は第2回で増加し、第3回で減少している。

D校 午前中の眠気(午前中に眠くなることがある)

	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
D校・第1回	19.3	30.6	23.5	26.2	0.5
D校・第2回	17	34.8	23.8	24	0.5
D校・第3回	19	33.4	21.9	25.4	0.2



「時々ある」が第2回で増加し、第3回でも第1回より増加している。