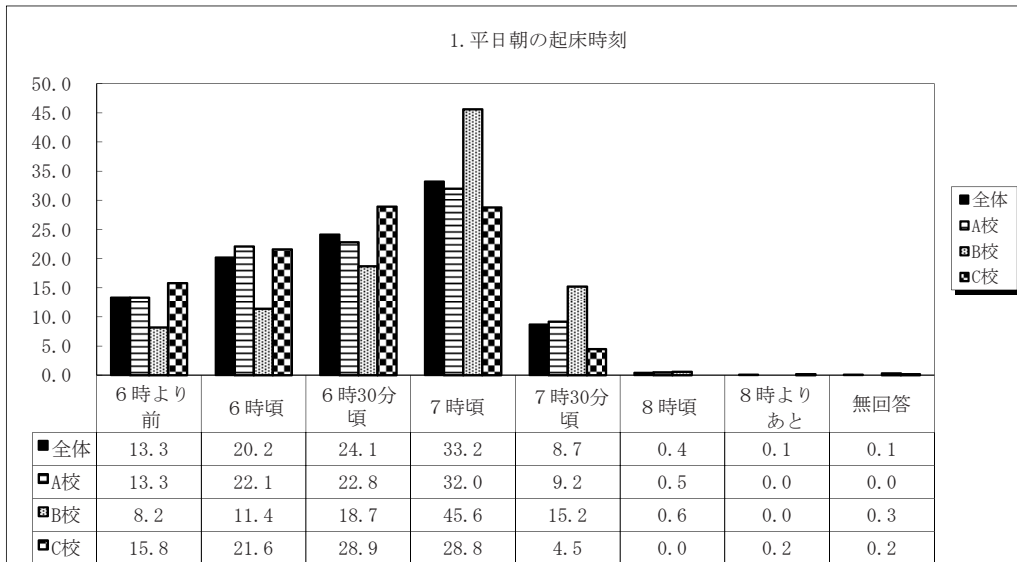


調査・実践の結果（全体・各校回数別）

1. 平日の起床時刻

第1回 実施前

	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
全体	13.3	20.2	24.1	33.2	8.7	0.4	0.1	0.1
A校	13.3	22.1	22.8	32.0	9.2	0.5	—	—
B校	8.2	11.4	18.7	45.6	15.2	0.6	—	0.3
C校	15.8	21.6	28.9	28.8	4.5	—	0.2	0.2



全体的に午前7時頃に起床すると回答した生徒が多く、8時以降はほとんどいない。

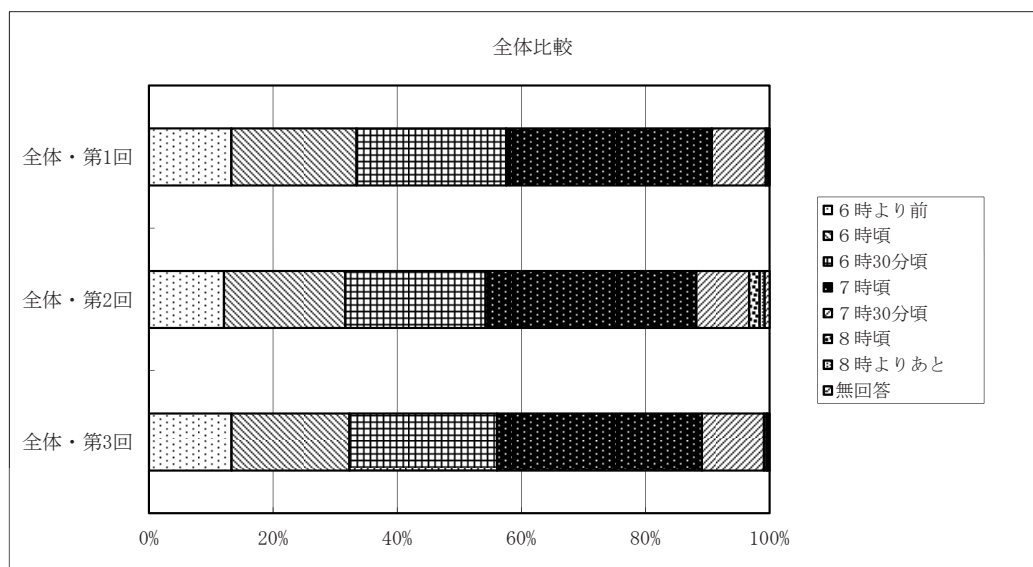
A校はほぼ全体に近い分布となっている。

B校は午前7時頃に起床すると回答した生徒が最も多く、45%以上で突出している。

C校は午前6時30分頃から7時頃までに起床すると回答した生徒が多く、それぞれに3割近くを占めている。

第1回～第3回調査の比較

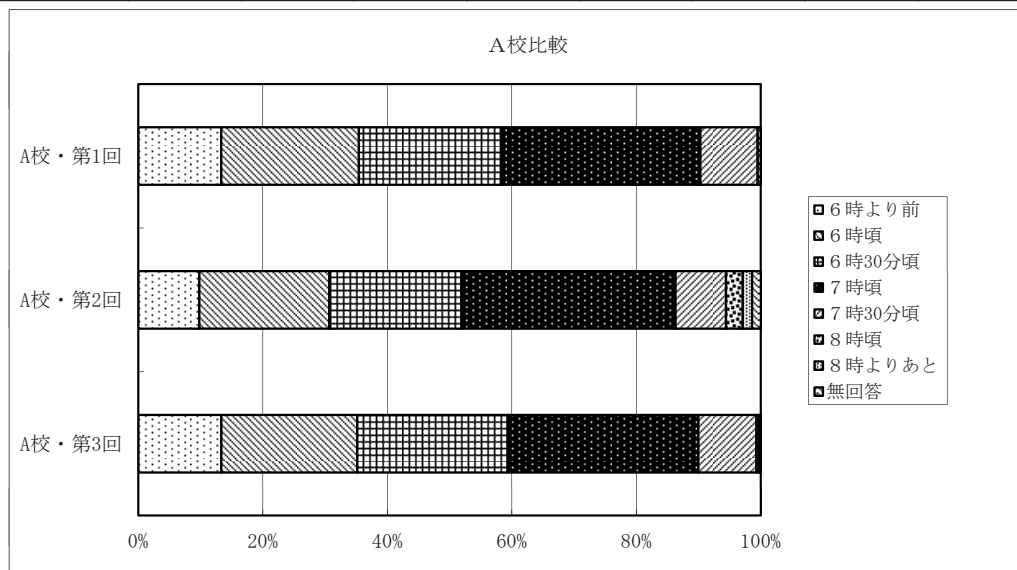
	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
全体・第1回	13.3	20.2	24.1	33.2	8.7	0.4	0.1	0.1
全体・第2回	12.1	19.6	22.6	34.0	8.5	1.7	0.8	0.8
全体・第3回	13.3	19	23.8	33	10	0.4	0.2	0.3



起床時間については、睡眠健康教育実践による大きな変化は見られない。

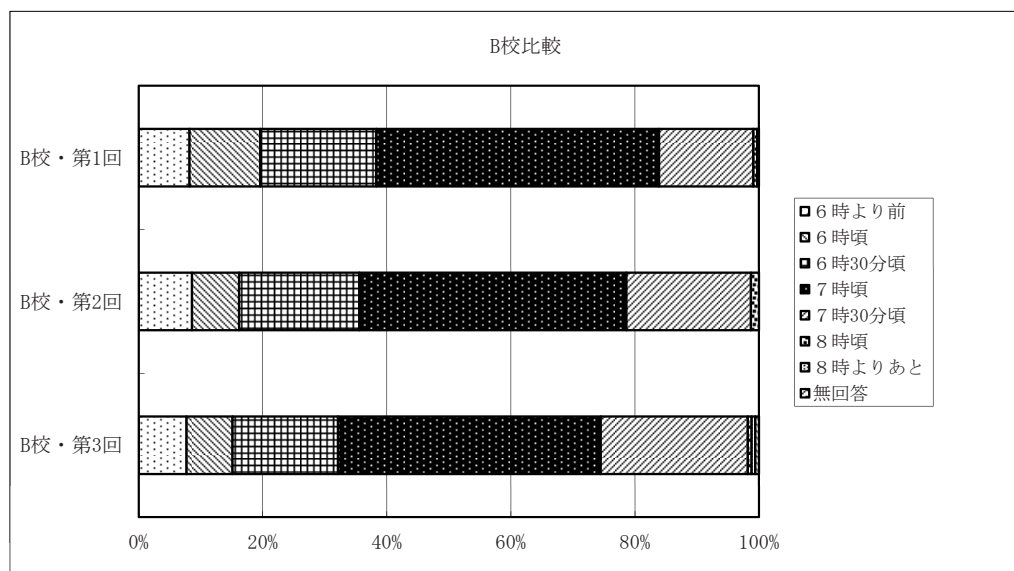
A校 回数別

	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
A校・第1回	13.3	22.1	22.8	32	9.2	0.5	—	—
A校・第2回	9.8	20.9	21.2	34.4	8.1	2.7	1.5	1.4
A校・第3回	13.3	21.8	24.1	30.6	9.3	0.4	0.1	0.2



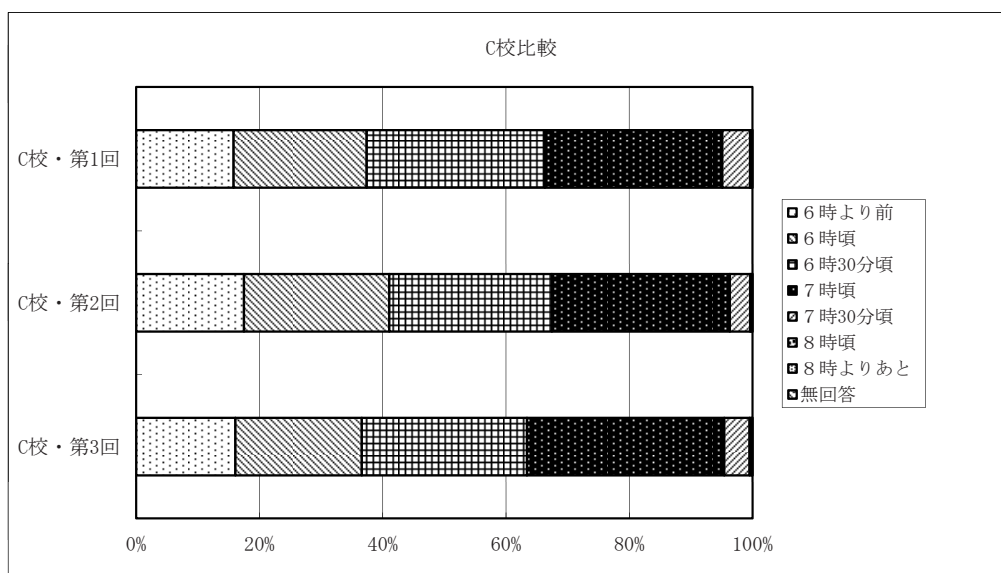
B校 回数別

	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
B校・第1回	8.2	11.4	18.7	45.6	15.2	0.6	—	0.3
B校・第2回	8.6	7.6	19.4	43.1	20.1	1.3	—	—
B校・第3回	7.7	7.4	17.0	42.3	23.7	0.6	0.6	0.6



C校 回数別

	6時より前	6時頃	6時30分頃	7時頃	7時30分頃	8時頃	8時よりあと	無回答
C校・第1回	15.8	21.6	28.9	28.8	4.5	—	0.2	0.2
C校・第2回	17.5	23.6	26.4	28.9	3.3	0.2	—	0.2
C校・第3回	16.1	20.5	26.8	32.0	4.1	0.3	—	0.2

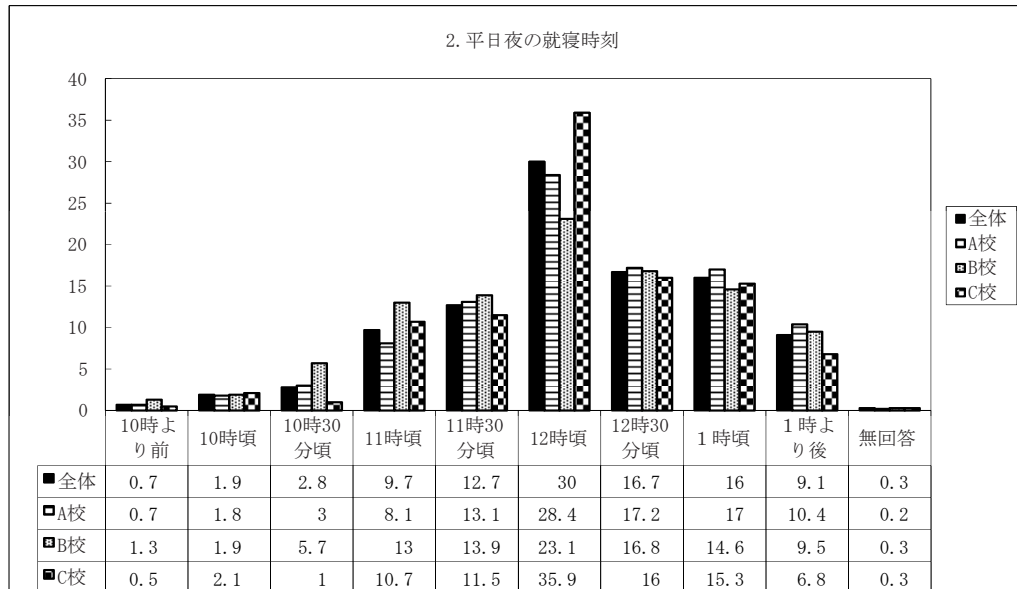


第2回調査では「6時頃」と「6時より前」を合わせた生徒の数が4ポイント近く増えている。
 第3回調査においては、前2回の調査に比べて、7時頃に起床する生徒の数が3ポイント以上増えている。

2. 平日の就寝時刻

第1回 実施前

	10時より	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
全体	0.7	1.9	2.8	9.7	12.7	30	16.7	16	9.1	0.3
A校	0.7	1.8	3	8.1	13.1	28.4	17.2	17	10.4	0.2
B校	1.3	1.9	5.7	13	13.9	23.1	16.8	14.6	9.5	0.3
C校	0.5	2.1	1	10.7	11.5	35.9	16	15.3	6.8	0.3



全体的に12時頃に就寝すると回答した生徒が最も多く、3割を占めている。

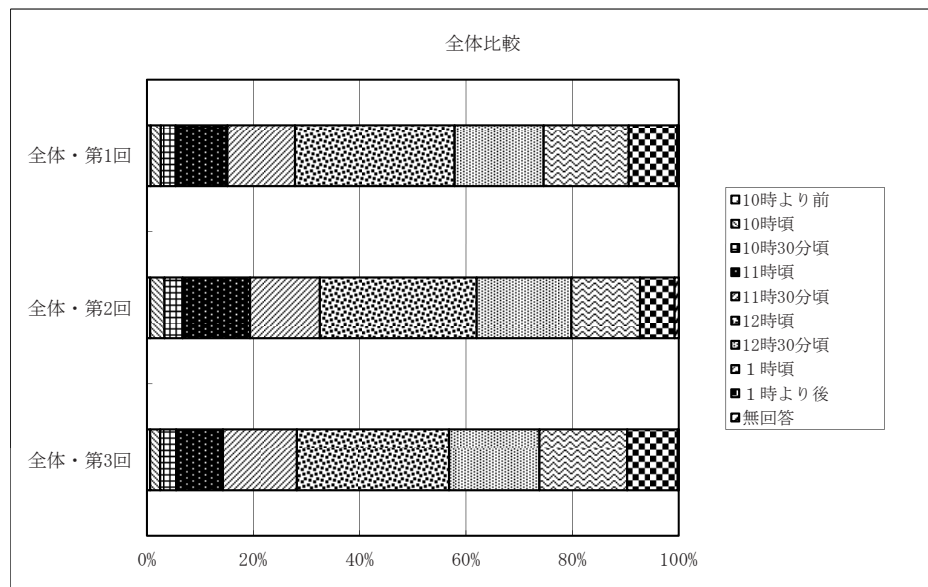
A校は12時以降に就寝すると回答した生徒が、7割以上に及んでいる。

B校は11時30分頃より以前に就寝すると回答した生徒が、3割5分以上となっている。

C校は12時頃に就寝すると回答した生徒が突出しており、3割5分以上となっている。

第1回～第3回調査の比較

	10時より	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
全体・第1回	0.7	1.9	2.8	9.7	12.7	30.0	16.7	16.0	9.1	0.3
全体・第2回	0.6	2.7	3.4	12.7	13.1	29.5	17.8	12.9	6.5	0.8
全体・第3回	0.6	1.9	3.0	8.8	13.9	28.6	17.0	16.5	9.5	0.2

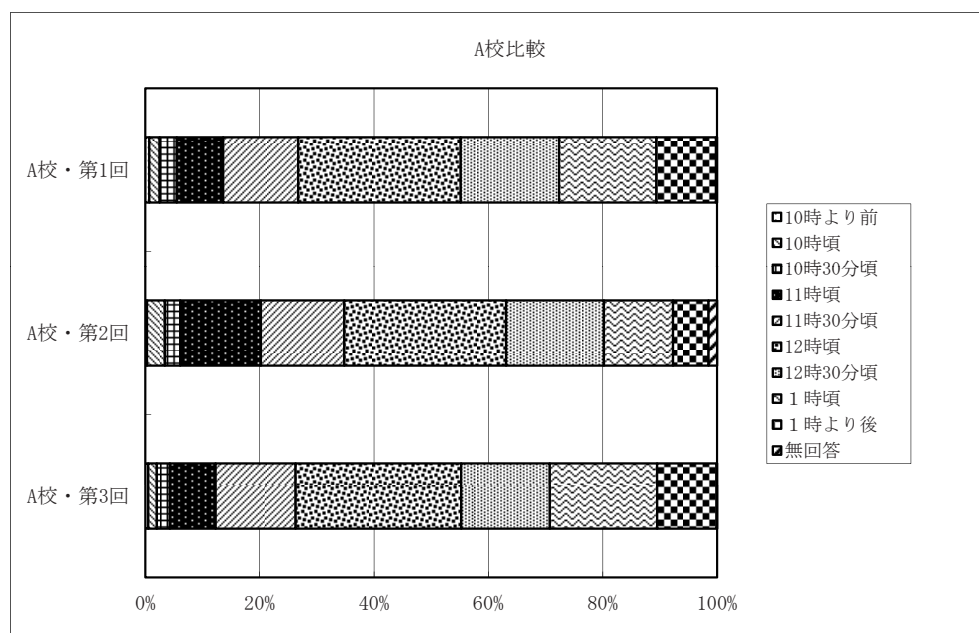


第2回調査では11時頃以前に就寝する生徒の数が少し増えており、「1時頃」以降に就寝する生徒が減っている。

第3回調査においては、睡眠健康教育実施前とはほぼ同じ状況に戻っている。

A校 回数別

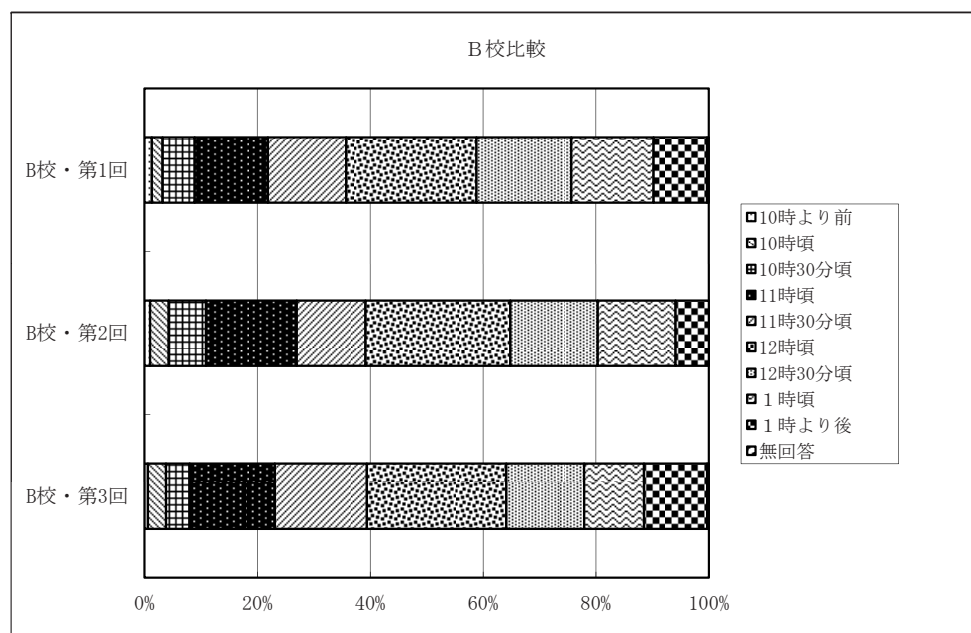
	10時より	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
A校・第1回	0.7	1.8	3.0	8.1	13.1	28.4	17.2	17.0	10.4	0.2
A校・第2回	0.3	3.1	2.7	14.1	14.6	28.3	17.1	12.1	6.2	1.5
A校・第3回	0.5	1.5	2.3	8.0	14.0	29.0	15.5	18.8	10.4	0.1



第2回調査では11時頃に就寝する生徒が目立って増えており「1時頃」以降に就寝する生徒は減っている。
第3回調査においては、睡眠健康教育実施前とはほぼ同じ状況に戻っている。

B校 回数別

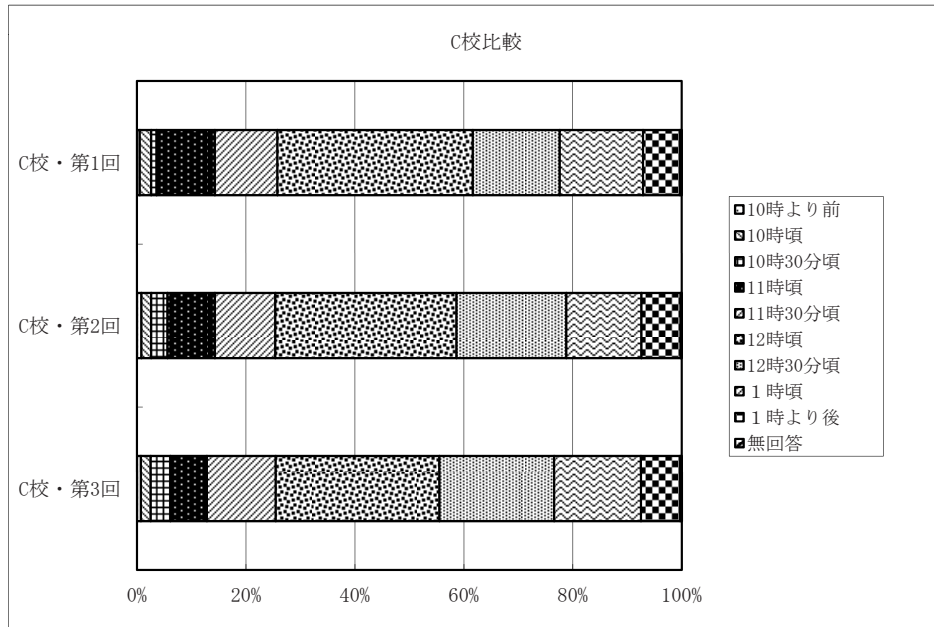
	10時より	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
B校・第1回	1.3	1.9	5.7	13.0	13.9	23.1	16.8	14.6	9.5	0.3
B校・第2回	1.0	3.3	6.6	16.1	12.2	25.7	15.5	13.8	5.9	—
B校・第3回	0.6	3.2	4.2	15.1	16.3	24.7	13.8	10.6	11.2	0.3



第2回調査では、「11時頃」以前に就寝する生徒が少し増えているが、第3回調査においては睡眠健康教育実施前に戻る傾向にある。
12時30分から1時頃にかけて就寝する生徒は、実施前より第2回調査、さらに第3回調査と減少する傾向が示されている。

C校 回数別

	10時より	10時頃	10時30分頃	11時頃	11時30分	12時頃	12時30分頃	1時頃	1時より後	無回答
C校・第1回	0.5	2.1	1.0	10.7	11.5	35.9	16.0	15.3	6.8	0.3
C校・第2回	0.8	1.8	3.0	8.7	11.1	33.3	20.2	13.8	7.2	0.2
C校・第3回	0.7	1.8	3.6	6.7	12.6	30.0	21.0	15.9	7.2	0.3

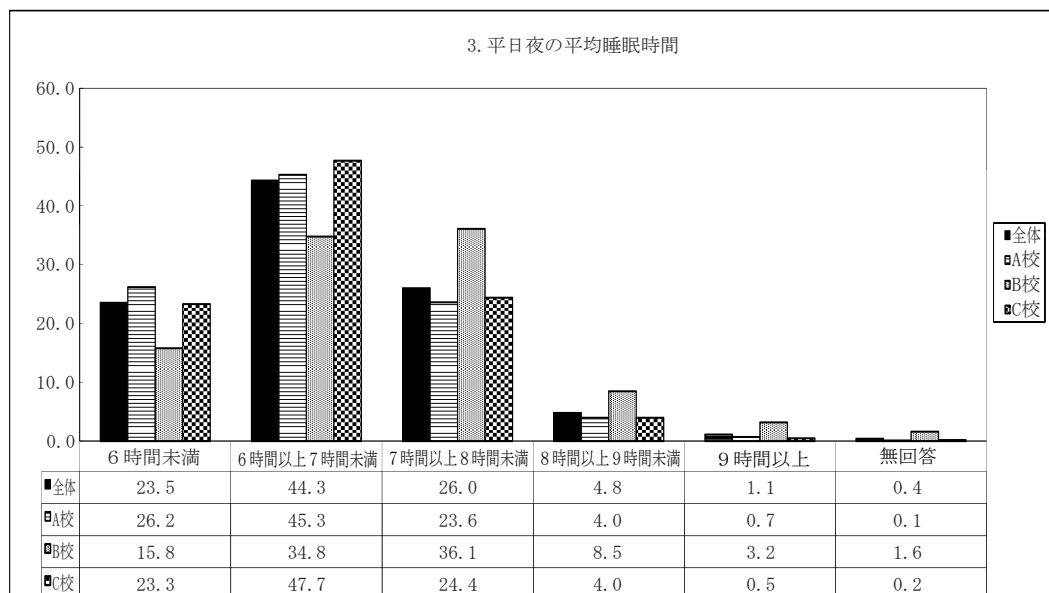


第2回調査では、睡眠健康教育実施前と比較してあまり顕著な変化は見られない。
 第3回調査においては、むしろ「12時30分頃」以降に就寝する生徒が睡眠健康教育実施前よりも増えている。

3. 平均睡眠時間（平日・夜間）

第1回 実施前

	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体	23.5	44.3	26.0	4.8	1.1	0.4
A校	26.2	45.3	23.6	4.0	0.7	0.1
B校	15.8	34.8	36.1	8.5	3.2	1.6
C校	23.3	47.7	24.4	4.0	0.5	0.2



全体的に6時間以上7時間未満と回答した生徒が多く、4割以上を占めている。

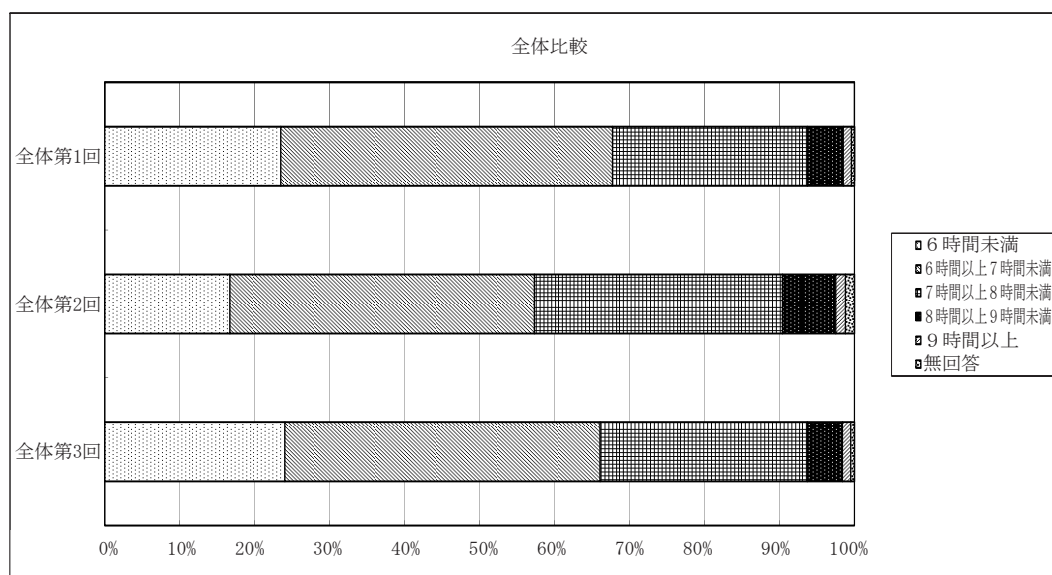
A校はほぼ全体に近い分布となっており、6時間以上7時間未満と回答した生徒が45%を超えている。

B校は7時間以上8時間未満と回答した生徒が35%近くとなっており、全体と比べて幅広い睡眠時間の分布となっている。

C校はA校と同様、ほぼ全体に近い分布となっており、6時間以上7時間未満と回答した生徒が47%以上に及んでいる。

第1回～第3回調査の比較

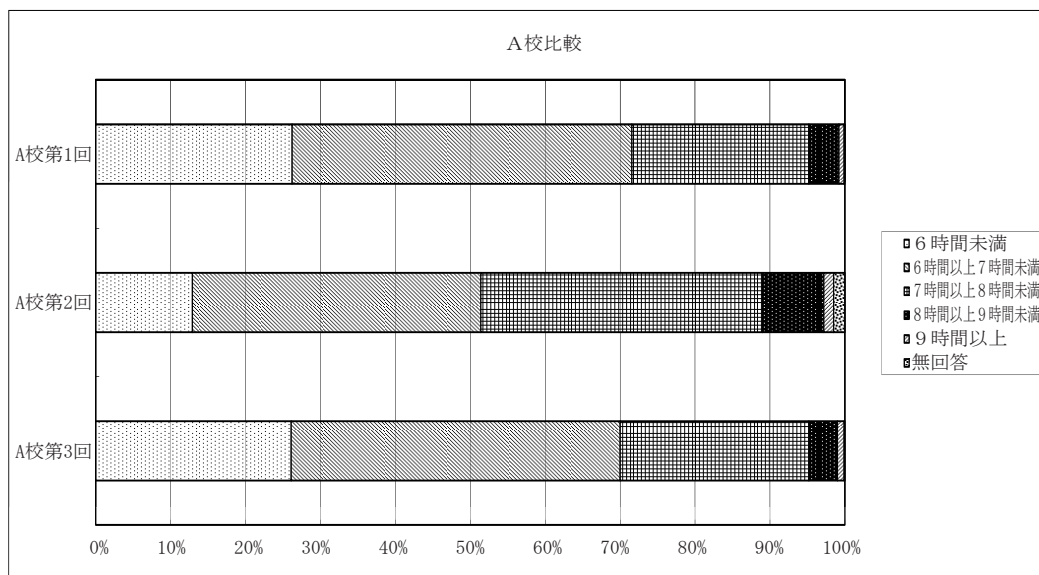
	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
全体第1回	23.5	44.3	26.0	4.8	1.1	0.4
全体第2回	16.7	40.6	33.1	7.1	1.3	1.2
全体第3回	24.0	42.0	27.6	4.7	1.1	0.5



第2回調査では全体的に平均睡眠時間が増えているが、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。

A 校 回数別

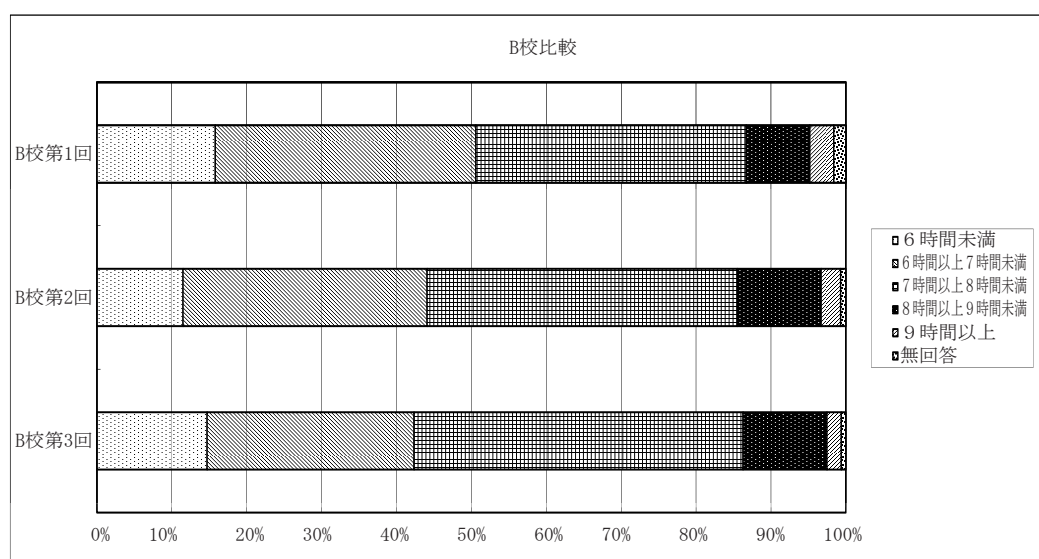
	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
A校第1回	26.2	45.3	23.6	4.0	0.7	0.1
A校第2回	12.9	38.5	37.6	8.2	1.3	1.5
A校第3回	26.1	43.9	25.2	3.8	0.9	0.1



第2回調査では、平均睡眠時間7時間未満が減り、一方「7時間以上8時間未満」「8時間以上9時間未満」が増えている。
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。

B 校 回数別

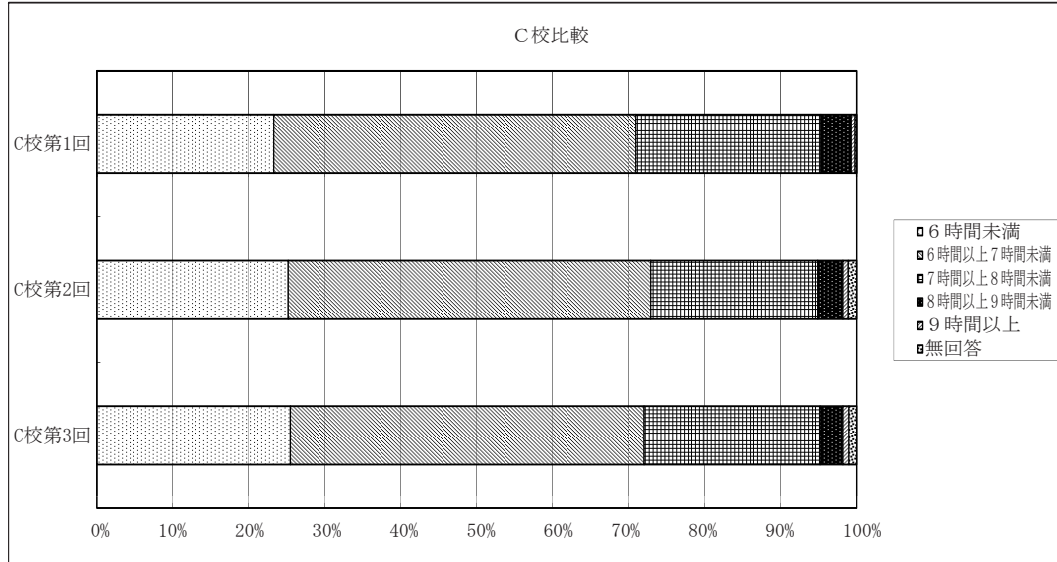
	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
B校第1回	15.8	34.8	36.1	8.5	3.2	1.6
B校第2回	11.5	32.6	41.4	11.2	2.6	0.7
B校第3回	14.7	27.6	43.9	11.2	1.9	0.6



第2回調査では平均睡眠時間「6時間未満」「6時間以上7時間未満」で減少し、「7時間以上8時間未満」「8時間以上9時間未満」までが増えている。
第3回調査においては、さらに7時間以上8時間未満が2.5%増えており、全体として第2回調査の結果が持続している。

C校 回数別

	6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
C校第1回	23.3	47.7	24.4	4.0	0.5	0.2
C校第2回	25.2	47.7	22.0	3.3	0.7	1.1
C校第3回	25.5	46.6	23.2	3.0	0.8	1.0

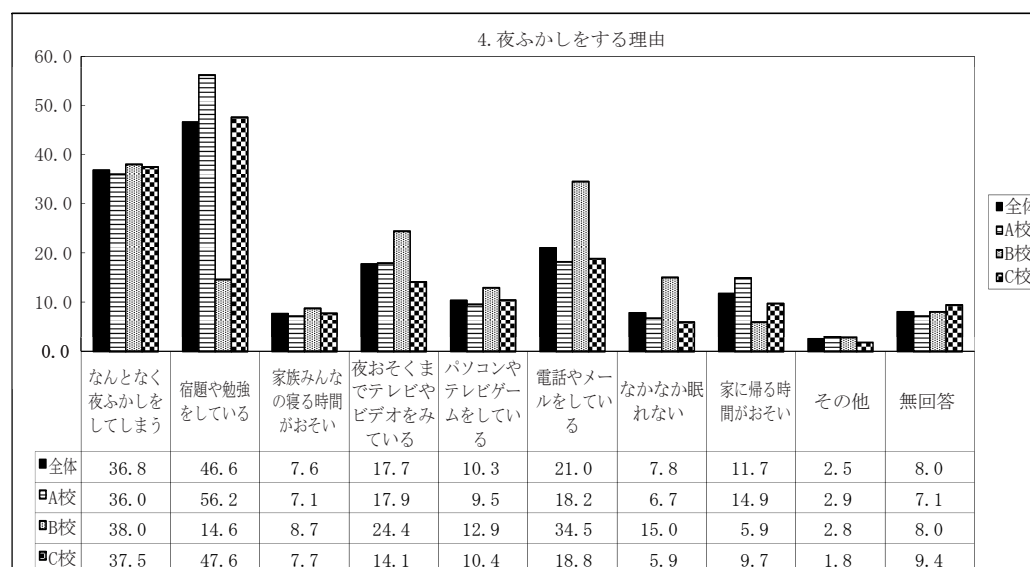


第2回調査および第3回調査とも、平均睡眠時間に顕著な変化は見られない。

4. 午後11時より遅く寝る理由（2つ選択）

第1回 実施前

	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
全体	36.8	46.6	7.6	17.7	10.3	21.0	7.8	11.7	2.5	8.0
A校	36.0	56.2	7.1	17.9	9.5	18.2	6.7	14.9	2.9	7.1
B校	38.0	14.6	8.7	24.4	12.9	34.5	15.0	5.9	2.8	8.0
C校	37.5	47.6	7.7	14.1	10.4	18.8	5.9	9.7	1.8	9.4



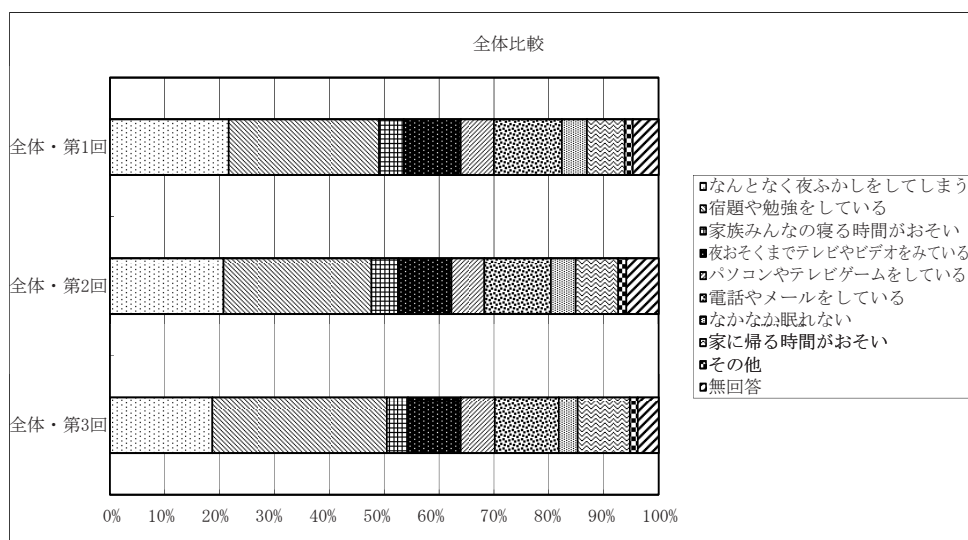
なんとなく夜更かしをしてしまうは、全体と各高校の平均値はほぼ同じ値である。宿題や勉強をしているのが極端に少ないのがB校であり、高いのがA校である。

C校は全体の平均とほぼ同じである。B校は宿題や勉強の代わりに「夜遅くまでTV,VTR」をみており、電話やメールをしていることがA・B校より高いことが理由と考えられる。

PC, テレビゲームは3校とも10%前後でそれほど高くはない。

第1回～第3回調査の比較

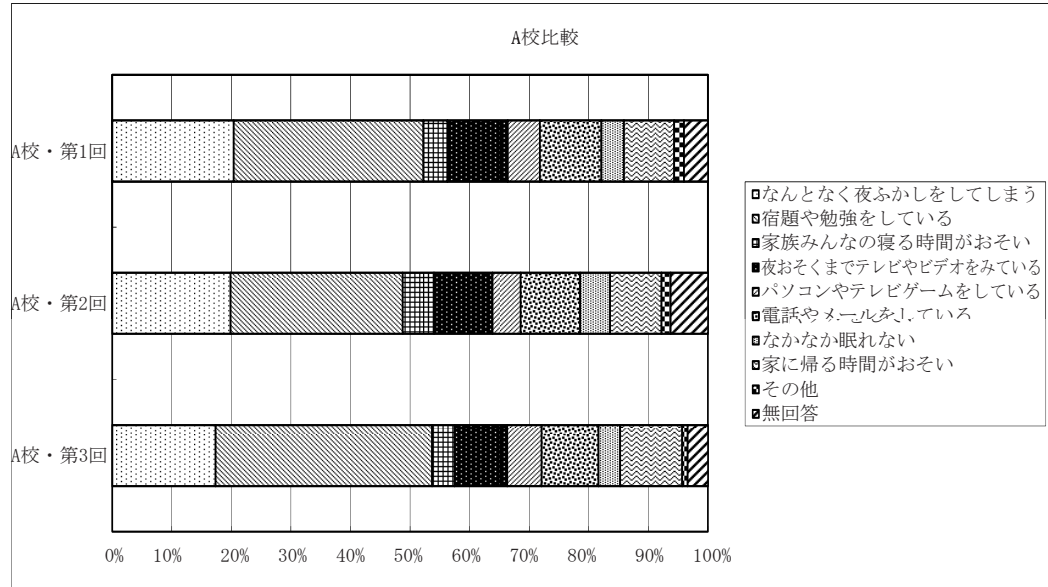
	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
全体・第1回	36.8	46.6	7.6	17.7	10.3	21.0	7.8	11.7	2.5	8.0
全体・第2回	34.9	45.5	8.3	16.3	10.1	20.5	7.6	13.1	2.5	9.9
全体・第3回	32.0	54.5	6.6	16.5	10.6	20.0	5.9	16.3	2.5	6.5



「なんとなく夜更かしをする」は、1回目より3回目がわずかではあるが約5%弱少なくなっており、「宿題や勉強をする」は3回目が約7%弱増えている。全体的にあまり変化は見られない。

A 校 回数別

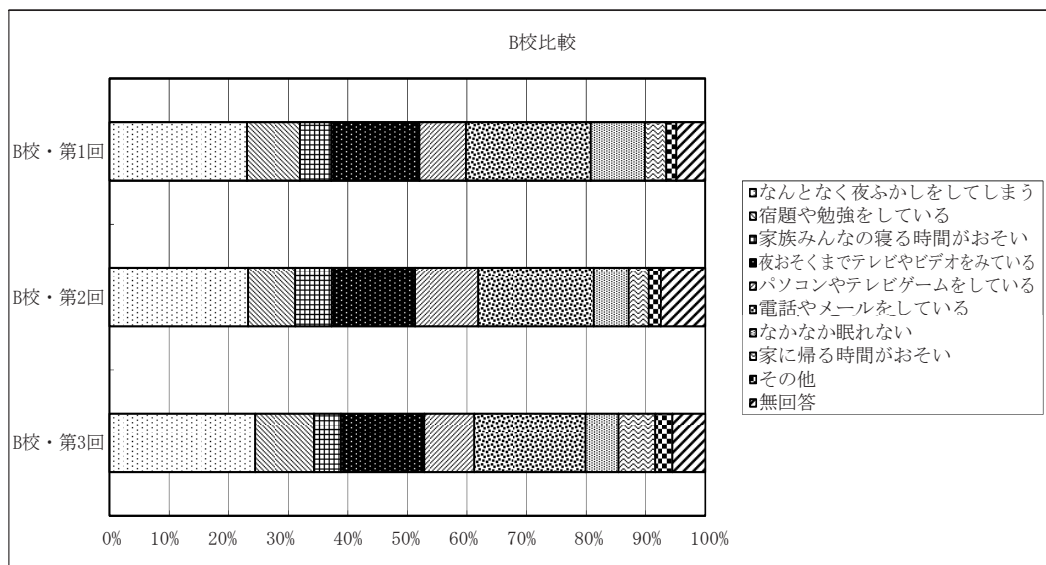
	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
A校・第1回	36.0	36.0	7.1	17.9	9.5	18.2	6.7	14.9	2.9	7.1
A校・第2回	33.6	33.6	8.9	16.6	8.0	16.9	8.5	14.6	2.6	10.6
A校・第3回	30.0	30.0	6.5	15.3	10.0	16.5	6.3	18.0	1.6	5.9



「なんとなく夜ふかしをしてしまう」が第1回調査より、第2回調査、第3回調査と減少している。
 「宿題や勉強をしている」と回答した生徒が第2回調査では減少しているが、第3回調査では第1回調査より増加している。

B 校 回数別

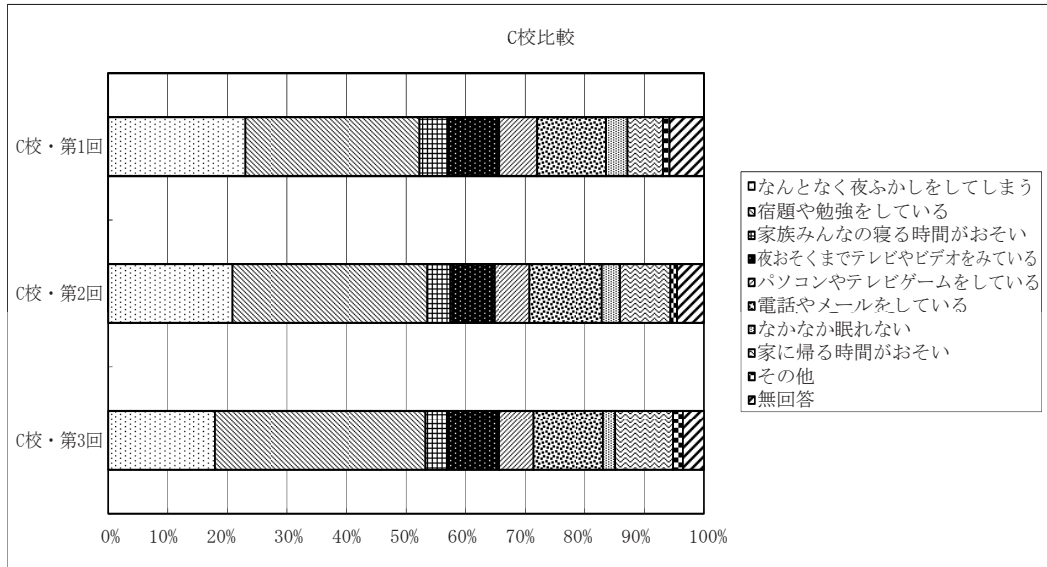
	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
B校・第1回	38.0	14.6	8.7	24.4	12.9	34.5	15.0	5.9	2.8	8.0
B校・第2回	38.0	12.9	10.0	22.9	17.3	31.7	9.6	5.5	3.3	12.2
B校・第3回	41.6	16.8	7.7	23.8	14.3	31.8	9.4	10.5	4.9	9.4



第1回調査から2回調査、3回調査と大きな変化が見られない。

C校 回数別

	なんとなく夜ふかしをしてしまう	宿題や勉強をしている	家族みんなの寝る時間がおそい	夜おそくまでテレビやビデオをみている	パソコンやテレビゲームをしている	電話やメールをしている	なかなか眠れない	家に帰る時間がおそい	その他	無回答
C校・第1回	37.5	47.6	7.7	14.1	10.4	18.8	5.9	9.7	1.8	9.4
C校・第2回	35.5	55.7	6.6	12.7	9.9	20.7	5.2	14.4	1.9	7.7
C校・第3回	30.4	60.0	6.1	14.9	9.8	19.8	3.5	16.5	2.8	6.0

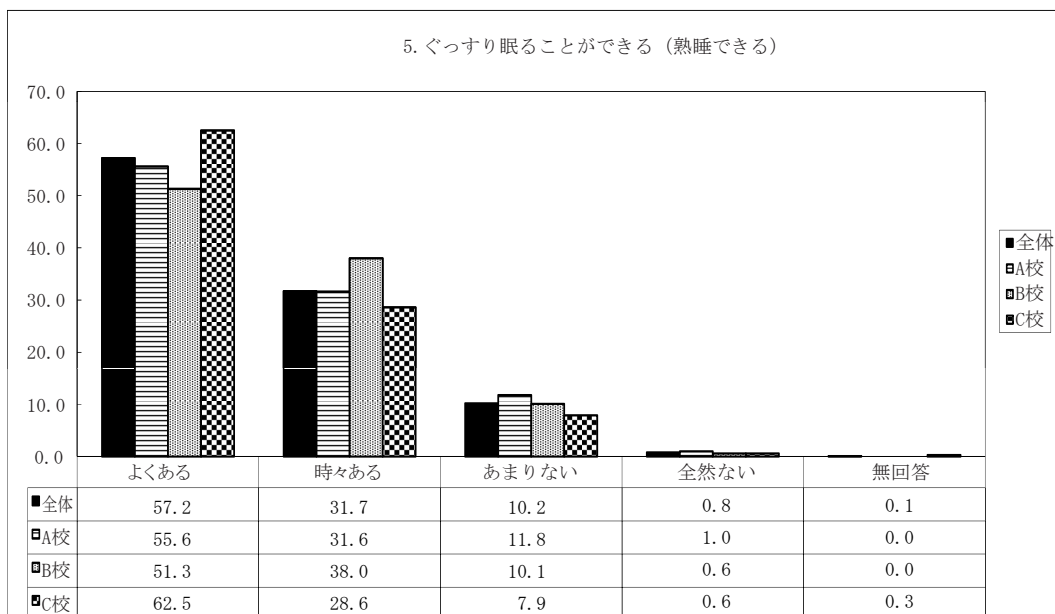


「なんとなく夜ふかしをしてしまう」と回答した生徒が第2回調査、第3回調査と減少している。
「宿題や勉強をしている」と回答した生徒の数が回を追うごとに増加している。

5. 睡眠中の状態（熟睡できる）

第1回 実施前

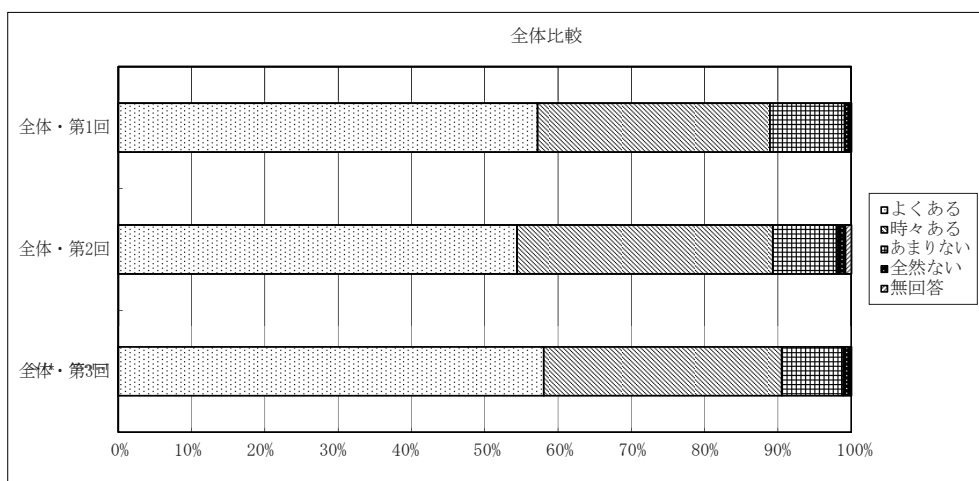
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	57.2	31.7	10.2	0.8	0.1
A校	55.6	31.6	11.8	1.0	—
B校	51.3	38.0	10.1	0.6	—
C校	62.5	28.6	7.9	0.6	0.3



C校が1番熟睡できており、「よくある」の62.5%と「時々ある」の28.6%も合わせると91.1%が眠れている。A校は「よくある」の55.6%と「時々ある」の31.6%で合わせて87.2%。
B校は「よくある」が51.3%と「時々ある」の38%を合わせると89.3%になり、概ね9割前後で睡眠がとれている。

第1回～第3回調査の比較

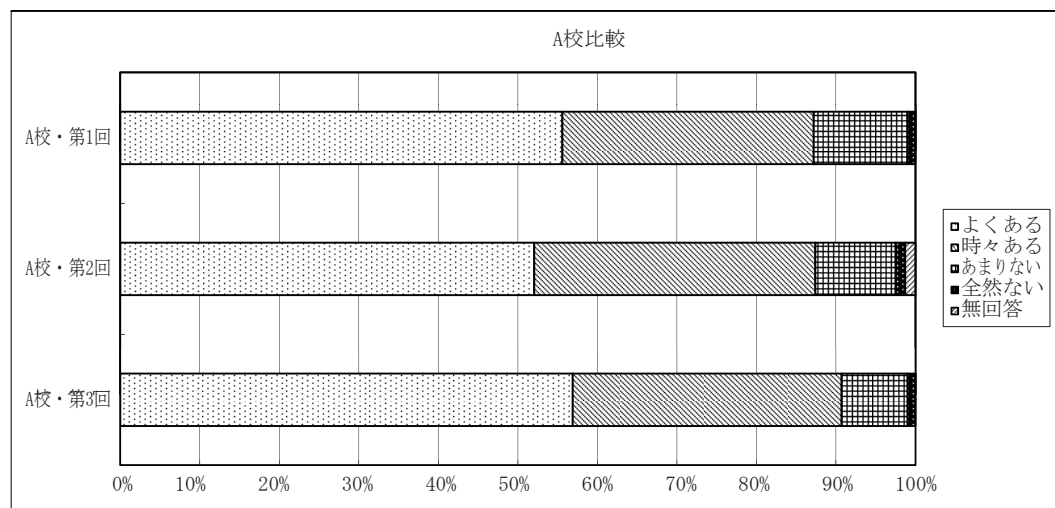
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	57.2	31.7	10.2	0.8	0.1
全体・第2回	54.4	34.9	8.7	1.2	0.8
全体・第3回	58.1	32.5	8.4	1.0	0.1



第1回調査から第2回目調査で「よくある」が3%前後減っているが、第3回調査で0.9%回復している。「時々ある」を合わせると第1調査から第3回調査ではほぼ同じ割合（約90%）になっている。

A校 回数別

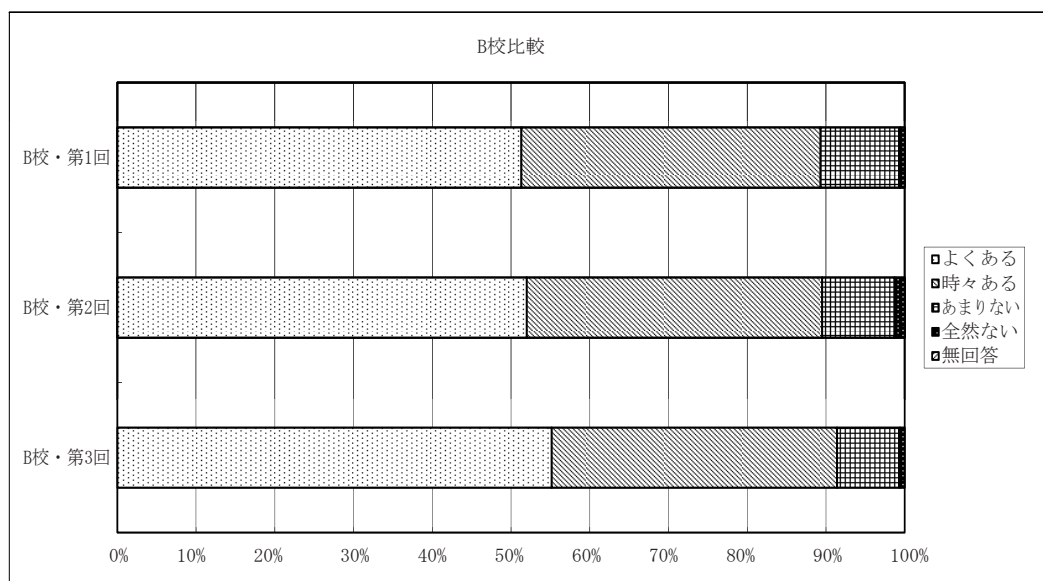
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	55.6	31.6	11.8	1.0	—
A校・第2回	52.1	35.4	10.1	1.2	1.3
A校・第3回	56.9	33.8	8.3	1.0	—



A校は第1回調査より第2回調査で「よくある」が減っているが第3回調査で1.3%増えている。「時々ある」を合わせると第1回調査、第2回調査の8割台から第3回調査には9割台に回復している。「あまりない」は徐々に減り、第3回調査が第1回調査より3.5%減っている。

B校 回数別

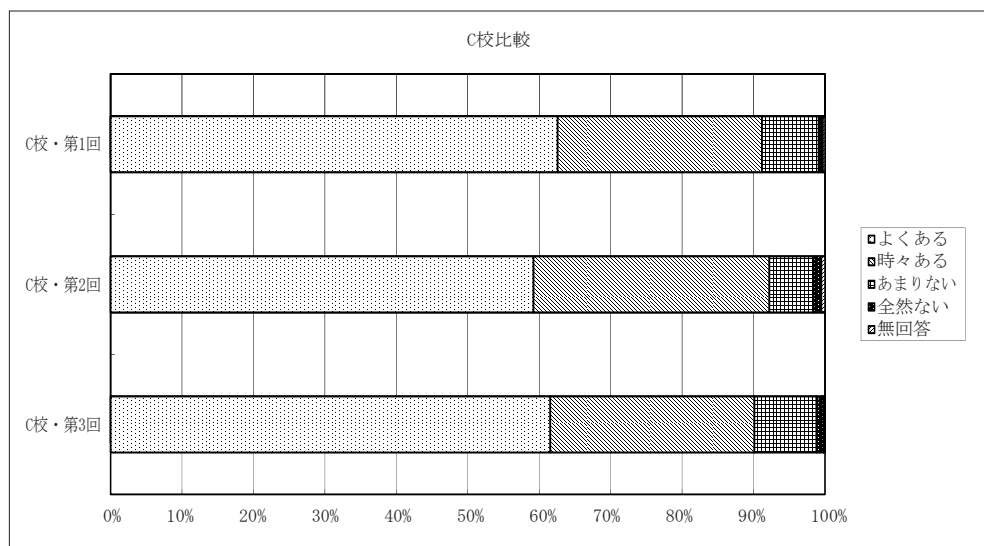
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	51.3	38.0	10.1	0.6	—
B校・第2回	52.0	37.5	9.2	1.3	—
B校・第3回	55.1	36.2	8.0	0.6	—



B校は「よくある」が徐々に増え、第1回調査より第2回調査が0.7%、第3回調査が3.8%増えている。「時々ある」を合わせると9割が眠れている。「あまりない」、「全然ない」を合わせると第3回調査は1割を切っている。

C校 回数別

	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	62.5	28.6	7.9	0.6	0.3
C校・第2回	59.2	33.0	6.2	1.1	0.5
C校・第3回	61.6	28.6	8.7	1.0	0.2

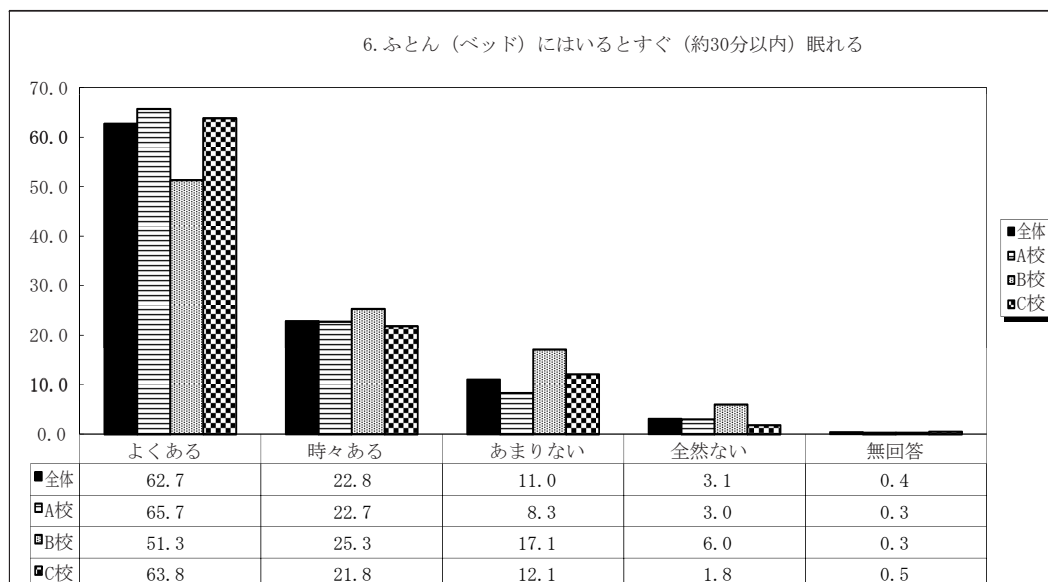


「よくある」が6割前後,「時々ある」を合わせると92.2%である。「あまりない」と「全然ない」を合わせると第2回調査に減少したが、第3回調査では微増した。

6. 入眠の状態（ふとん・ベッドに入るとすぐ眠れる）

第1回 実施前

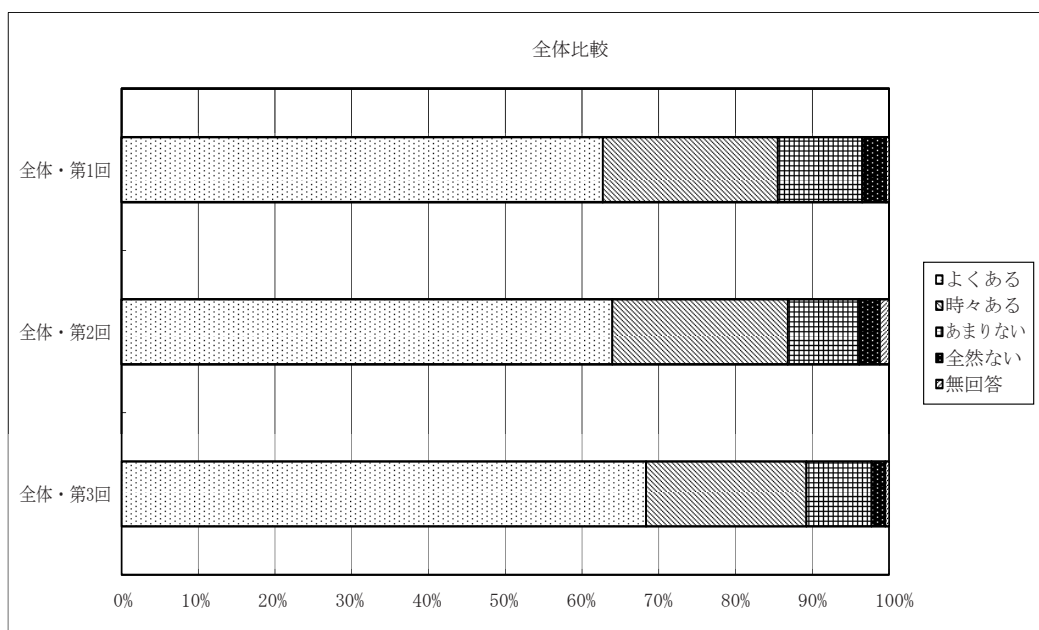
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	62.7	22.8	11.0	3.1	0.4
A校	65.7	22.7	8.3	3.0	0.3
B校	51.3	25.3	17.1	6.0	0.3
C校	63.8	21.8	12.1	1.8	0.5



全体とA,C校は62%,65.7%, 63.3%が30分以内に眠れると回答しているが,B校は1番低く,51.3%となっている。

第1回～第3回調査の比較

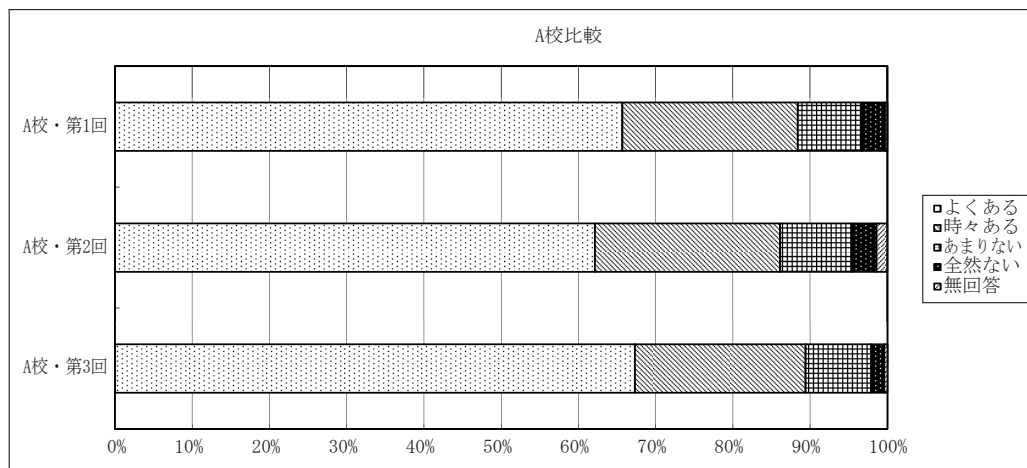
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	62.7	22.8	11.0	3.1	0.4
全体・第2回	64.0	22.9	9.3	2.7	1.2
全体・第3回	68.4	20.9	8.5	1.8	0.5



「よくある」は,第1回調査より第2回調査が1.3%,第2回調査より第3回調査が3.6%と徐々に多くなっている。「時々ある」を合わせると,こちらも第1回調査より第2回調査が0.1%,第2回調査から第3回調査が2.0%と徐々に増えている。

A校 回数別

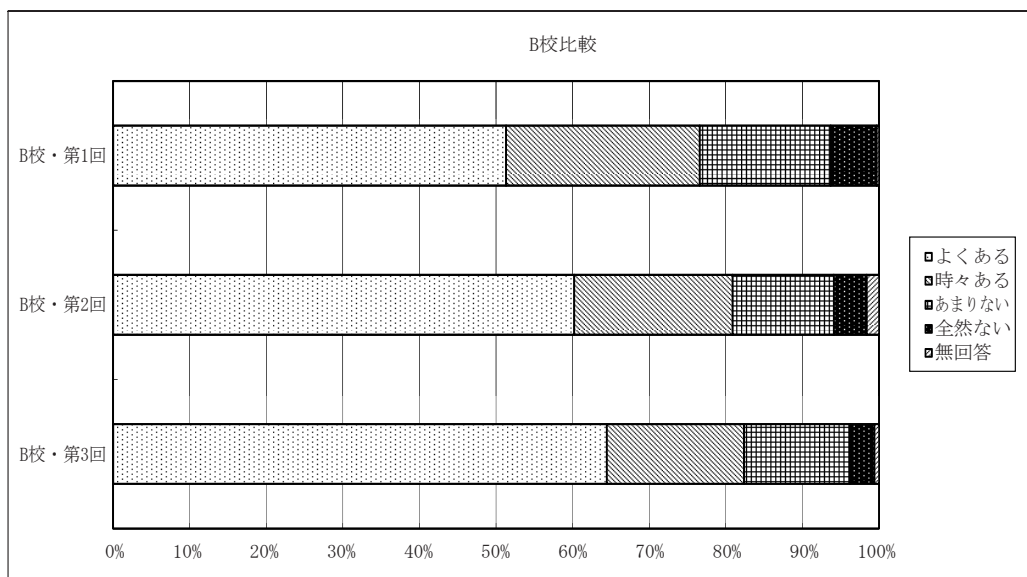
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	65.7	22.7	8.3	3.0	0.3
A校・第2回	62.2	24.0	9.3	3.2	1.4
A校・第3回	67.3	22.1	8.5	1.7	0.4



「よくある」の回答が、第1回調査の65.7%より第2回調査が62.2%と少なくなり、第3回調査は67.3%と改善している。

B校 回数別

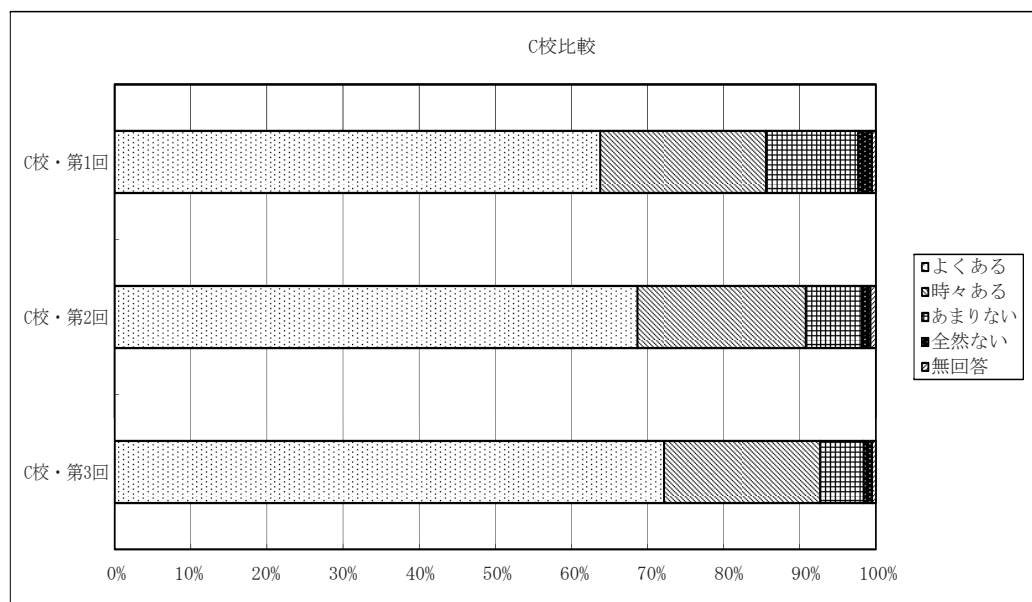
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	51.3	25.3	17.1	6.0	0.3
B校・第2回	60.2	20.7	13.2	4.3	1.6
B校・第3回	64.4	17.9	13.8	3.2	0.6



「よくある」の回答が回を重ねるごとに増加している。

C校 回数別

	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	63.8	21.8	12.1	1.8	0.5
C校・第2回	68.7	22.1	7.4	1.1	0.7
C校・第3回	72.1	20.5	5.7	1.1	0.5

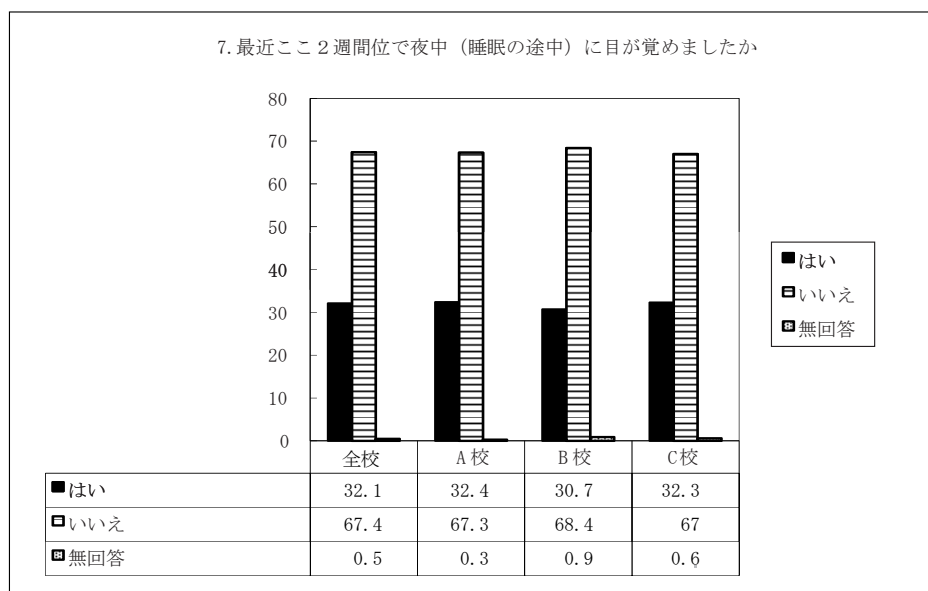


「よくある」の回答が回を重ねるごとに増加している。

7. 最近2週間の中途覚醒の状態（最近2週間で夜中に何度も目がさめる）

第1回 実施前

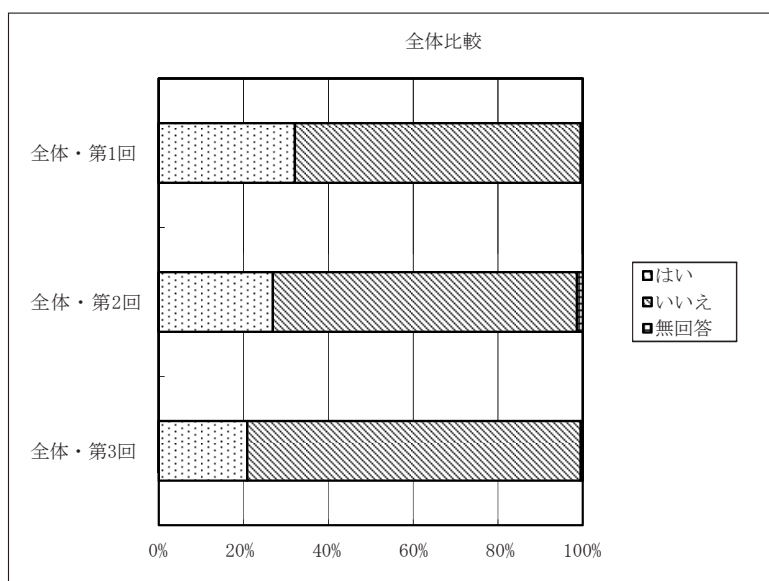
	はい	いいえ	無回答
全体	32.1	67.4	0.5
A校	32.4	67.3	0.3
B校	30.7	68.4	0.9
C校	32.3	67	0.6



「はい」と答えたものが、全体の32.1%あり、「いいえ」と答えたものは、全体の67.4%であった。「いいえ」と答えた中ではB校が68.4%と一番高く、C校が67%と一番低い。

第1回～第3回調査の比較

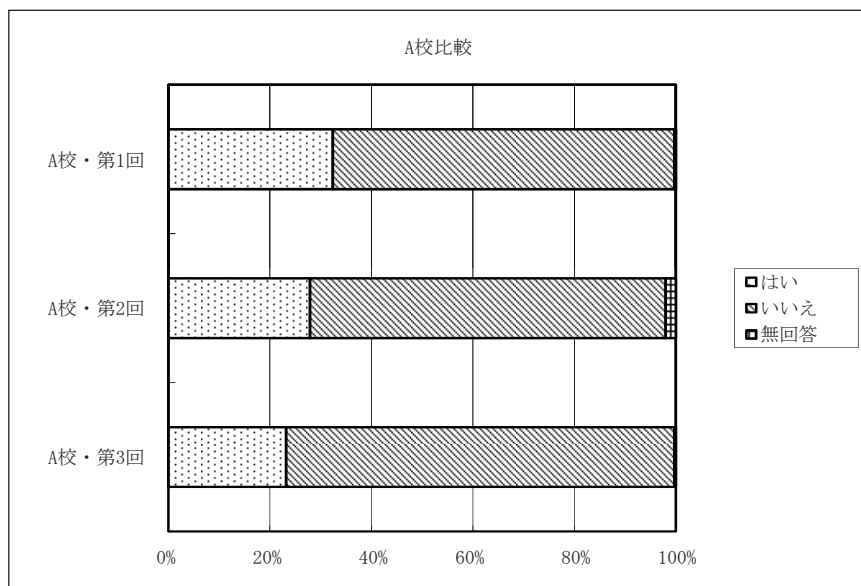
	はい	いいえ	無回答
全体・第1回	32.1	67.4	0.5
全体・第2回	26.9	71.7	1.4
全体・第3回	20.9	78.7	0.5



第1回調査より第2回・第3回調査では、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。

A校 回数別

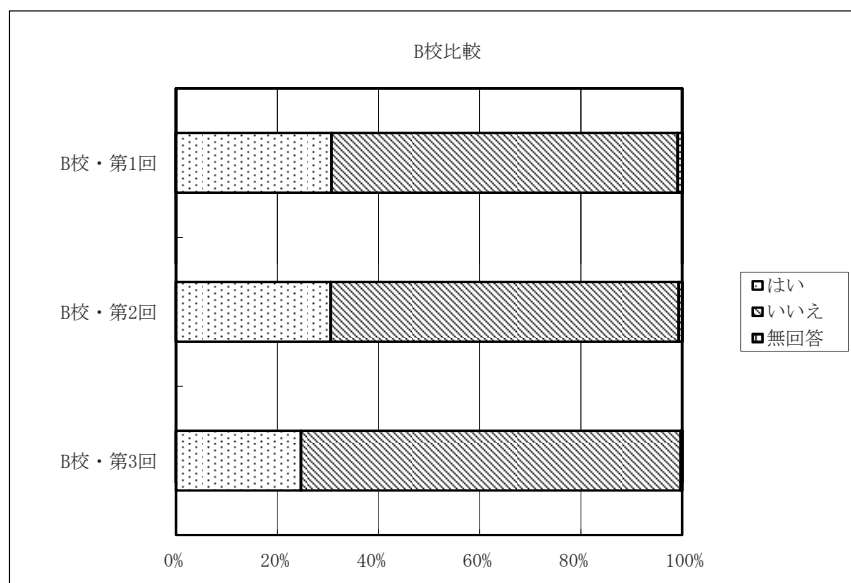
	はい	いいえ	無回答
A校・第1回	32.4	67.3	0.3
A校・第2回	27.9	70.1	2
A校・第3回	23.2	76.5	0.3



第1回調査より第2回・第3回調査では、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。
特に第2回調査から第3回調査では約6.5%の変化が見られた。

B校 回数別

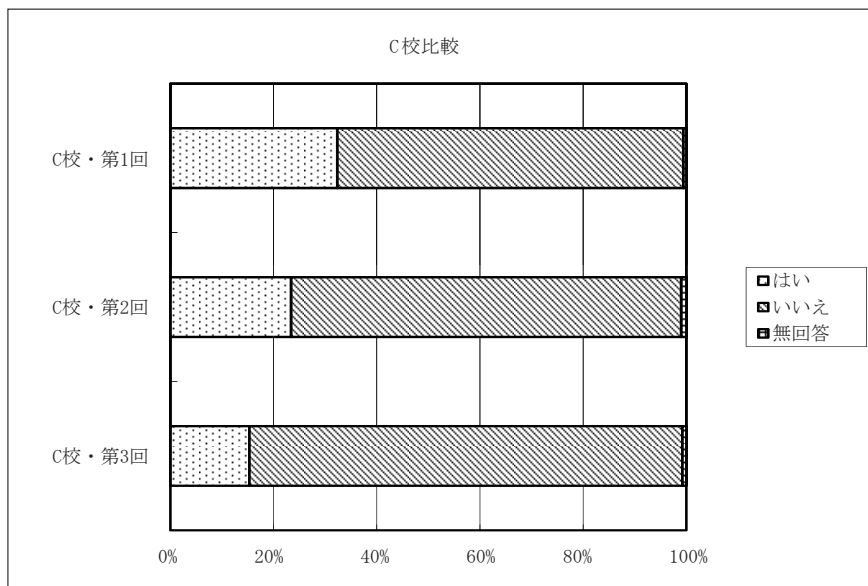
	はい	いいえ	無回答
B校・第1回	30.7	68.4	0.9
B校・第2回	30.6	68.8	0.7
B校・第3回	24.7	75	0.3



第1回調査より第2回・第3回調査では、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。
特に第2回調査から第3回調査において「はい」の回答が5.9%減少している。

C校 回数別

	はい	いいえ	無回答
C校・第1回	32.3	67	0.6
C校・第2回	23.4	75.6	1
C校・第3回	15.3	83.9	0.8



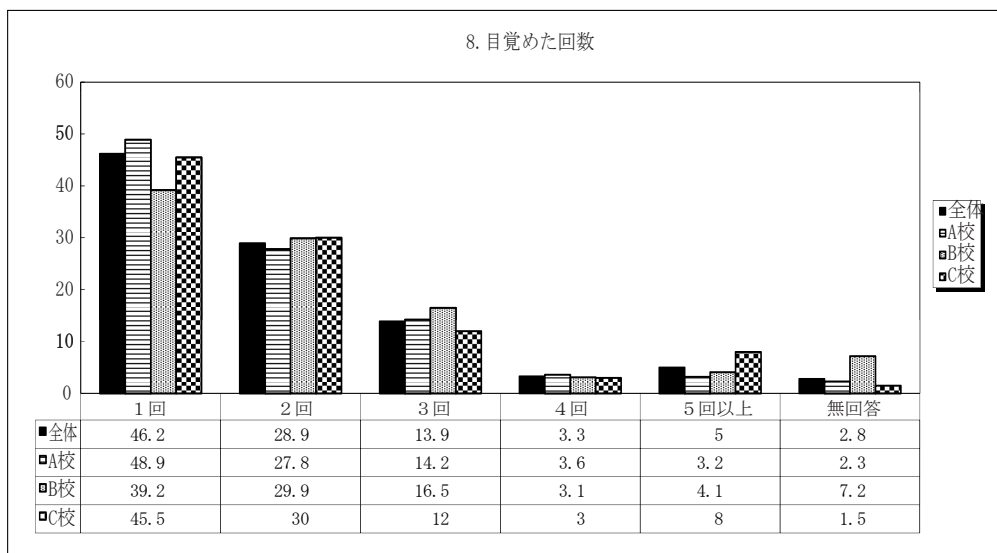
第1回調査より第2回・第3回調査では、「はい」と答えたものは減少し、「いいえ」と答えたものは増加している。

特に第1回調査から第3回調査では「はい」と答えたものが17%減少している。

8. 中途覚醒の回数

第1回 実施前

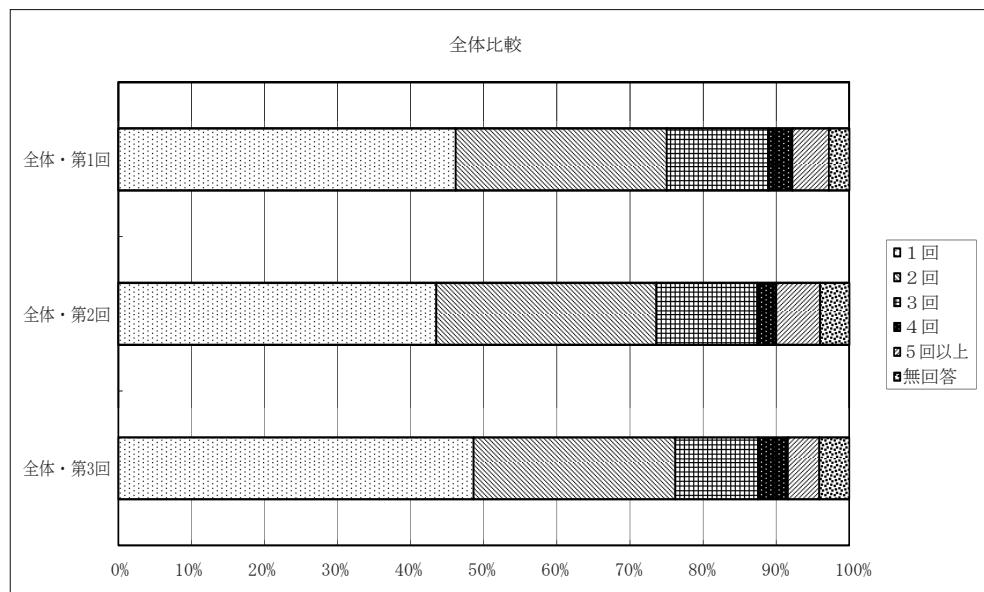
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
全体	46.2	28.9	13.9	3.3	5	2.8
A校	48.9	27.8	14.2	3.6	3.2	2.3
B校	39.2	29.9	16.5	3.1	4.1	7.2
C校	45.5	30	12	3	8	1.5



全体で「1回」と答えたものが最も多く、A校については48.9%と半数に近いものが「1回」目覚めると答えている。「2回」と答えたものは全体で28.9%であり、学校による差は約1%前後であった。「3回」と答えたものはB校がやや多いが平均15%前後である。「4回」と答えたものは少なく、「5回」以上と答えたものが、全体で5%あり、C校がやや高く8%であった。

第1回～第3回調査の比較

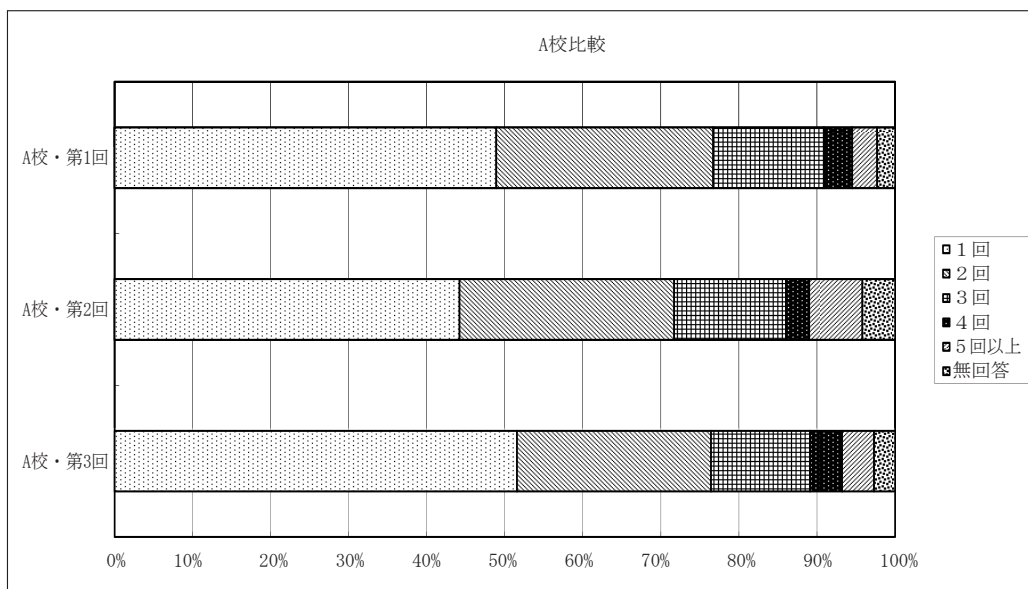
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
全体・第1回	46.2	28.9	13.9	3.3	5	2.8
全体・第2回	43.5	30.1	13.8	2.6	6	4
全体・第3回	48.6	27.6	11.3	4.1	4.3	4.1



「目覚めた回数」については、1回と答えたものが第1回調査より第2回調査で2.7%減少しているが、第3回調査では第1回調査より2.4%多くなっている。2回と答えたものは第1回調査より第2回調査の方が1.2%多くなり、第3回調査では、1.3%減少している。4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で減少し、第3回調査では、多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より第2回調査で1%多くなったが、第3回調査では0.7%減少している。

A校 回数別

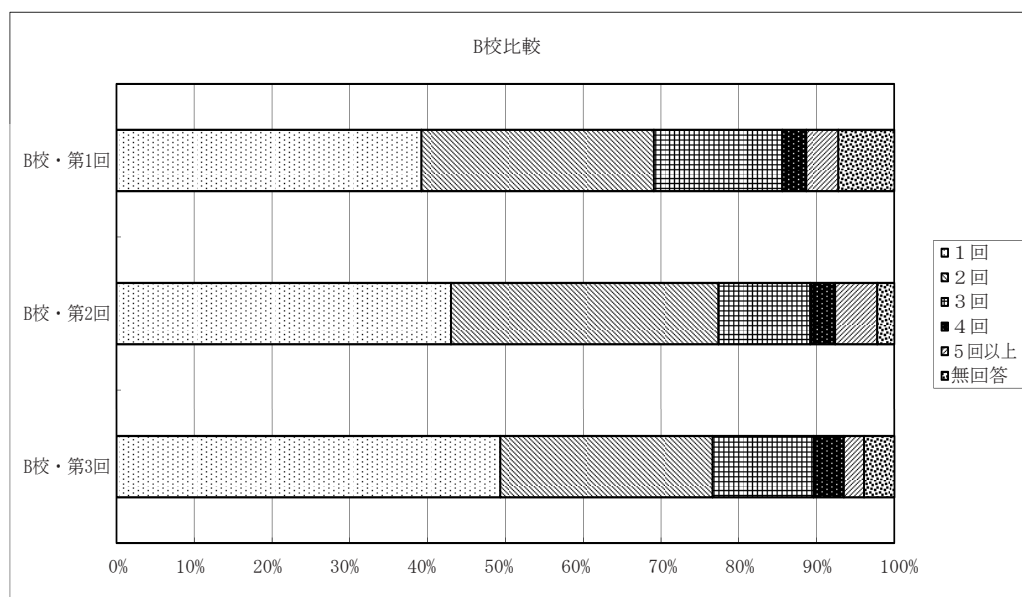
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
A校・第1回	48.9	27.8	14.2	3.6	3.2	2.3
A校・第2回	44.2	27.5	14.3	3	6.8	4.2
A校・第3回	51.6	24.9	12.7	4.1	4.1	2.7



1回と答えたものが、第1回調査より第2回調査で47%減少しているが、第3回調査では、2.7%多くなっている。2回と答えたものは、第1回調査から第2回調査、第3回調査と少なくなっている。3回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で0.1%多くなっているが、第3回調査では1.5%減少している。4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査の方が0.6%少なくなっているが、第3回調査では、0.5%多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より第2回調査の方が3.6%多くなっているが、第3回調査でも0.9%多くなっている。

B校 回数別

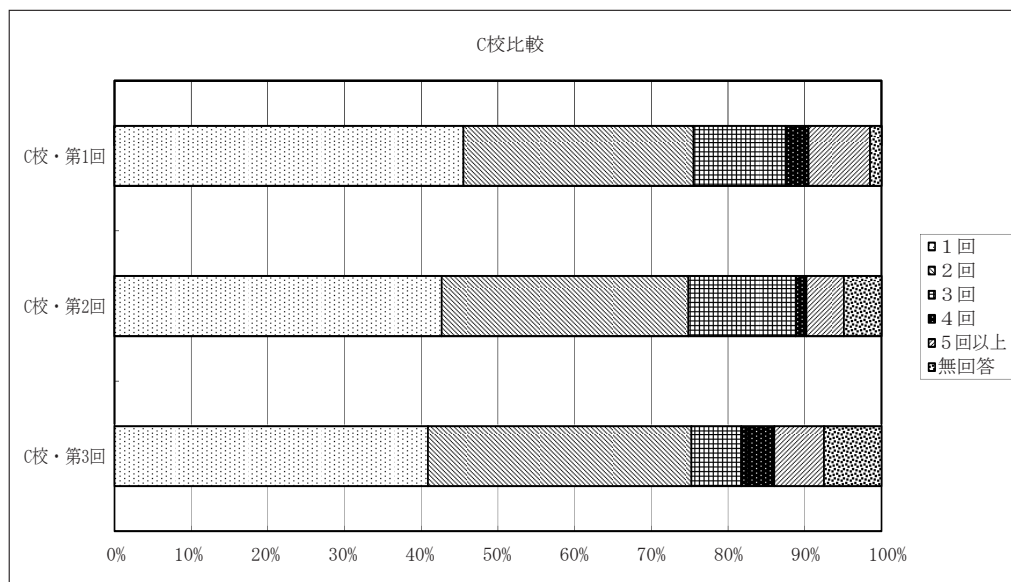
	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
B校・第1回	39.2	29.9	16.5	3.1	4.1	7.2
B校・第2回	43	34.4	11.8	3.2	5.4	2.2
B校・第3回	49.4	27.3	13	3.9	2.6	3.9



1回と答えたものは、第1回調査より第2回調査、第3回調査とおおくなっている。2回～3回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で多くなっているが、第3回調査では減少している。4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査、第3回調査の方が多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より第2回調査で1.3%多くなったが、第3回調査では1.5%減少した。

C校 回数別

	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
C校・第1回	45.5	30	12	3	8	1.5
C校・第2回	42.7	32.2	14	1.4	4.9	4.9
C校・第3回	40.9	34.4	6.5	4.3	6.5	7.5

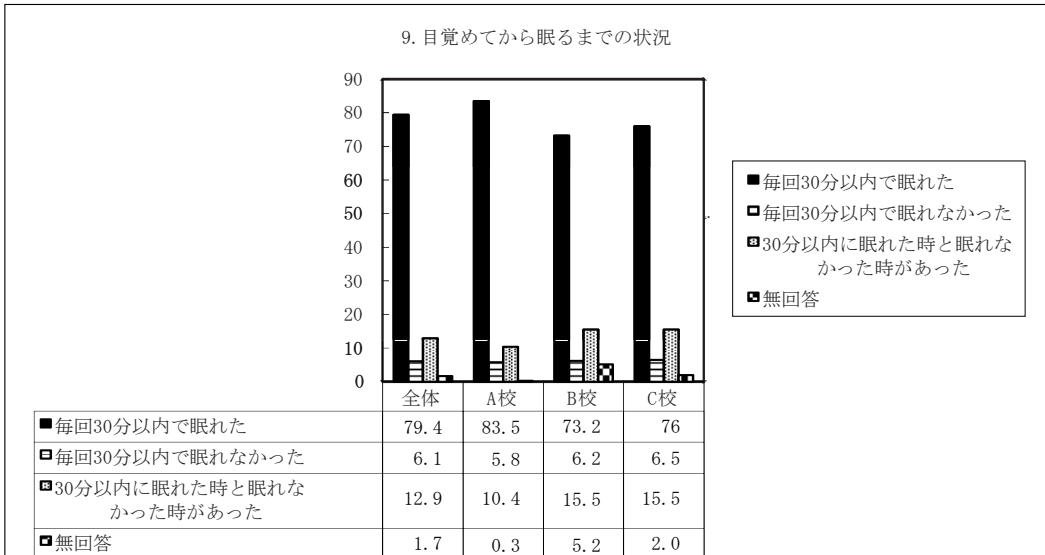


1回と答えたものが、第1回調査より第2回調査・第3回調査で減少している。2回と答えたものは、第1回調査より第2回調査・第3回調査と多くなっている。3回と答えたものは第1回調査より第2回調査で2%多くなったが、第3回調査では5.5%減少している。4回と答えたものは、第1回調査より第2回調査で1.6%少なくなったが、第3回調査では1.3%多くなっている。5回以上と答えたものは、第1回調査より第2回調査・第3回調査で減少している。

9. 中途覚醒後の状態

第1回 実施前

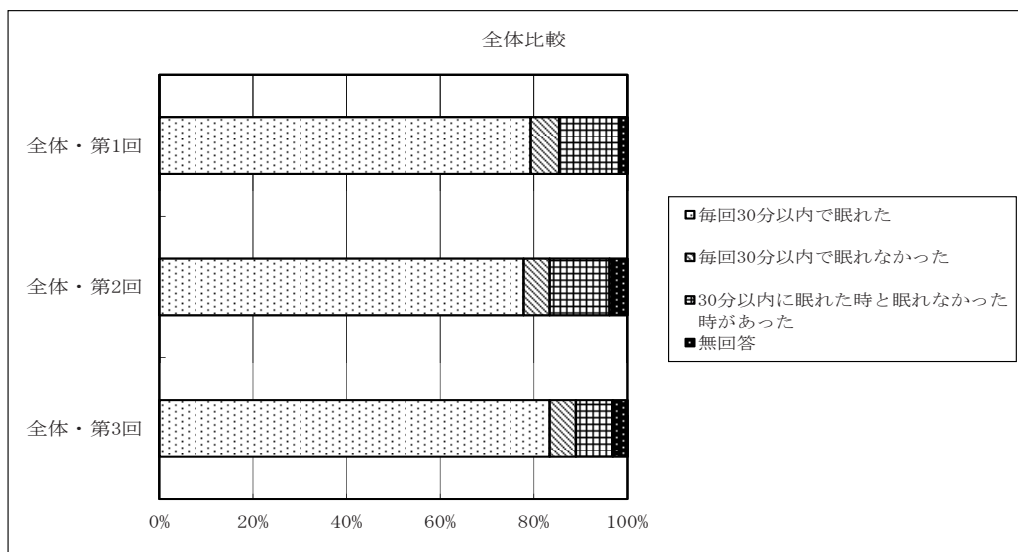
	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
全体	79.4	6.1	12.9	1.7
A校	83.5	5.8	10.4	0.3
B校	73.2	6.2	15.5	5.2
C校	76	6.5	15.5	2.0



全体で79.4%のものが「毎回30分以内で眠れた」と答えている。「毎回30分以内で眠れなかった」ものが全体では6.1%であり、C校で6.5%と少し高く、次にB校6.2%、A校5.8%となっている。「30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった」では、B校とC校が15.5%でA校が10.4%であった。

第1回～第3回調査の比較

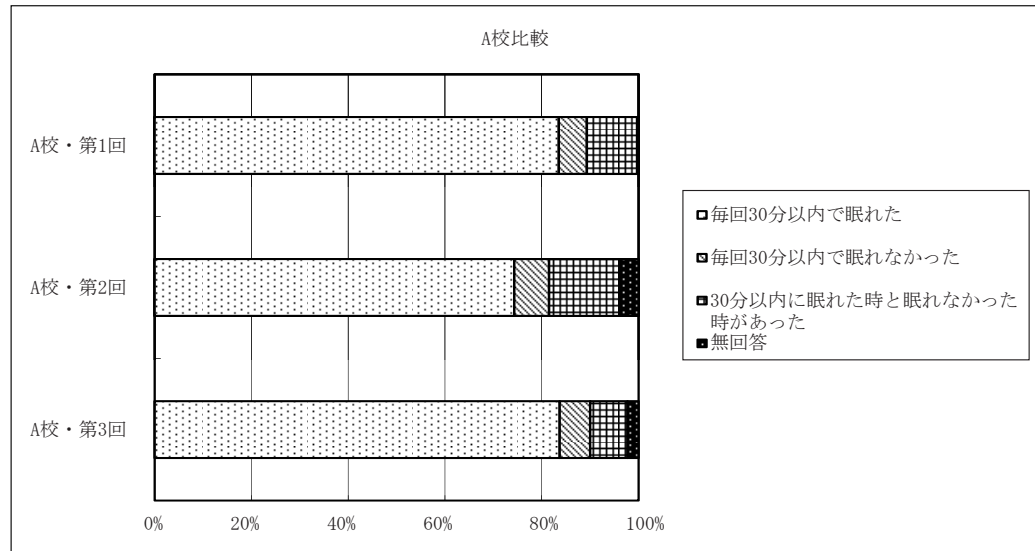
	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
全体・第1回	79.4	6.1	12.9	1.7
全体・第2回	77.8	5.6	12.8	3.8
全体・第3回	83.4	5.6	7.9	3.1



第1回調査より第2回・第3回調査の方が「毎回30分以内で眠れた」が増加している。

A校 回数別

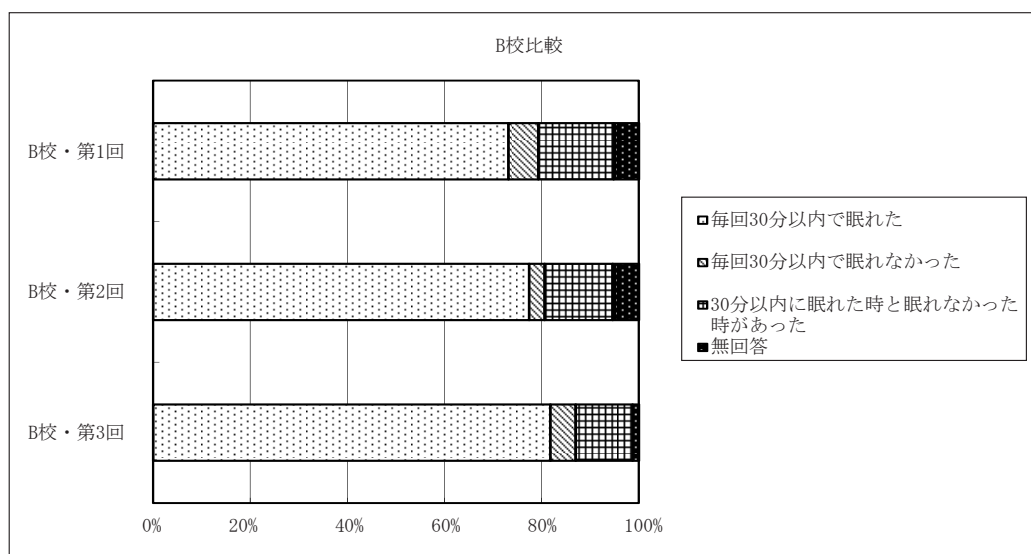
	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
A校・第1回	83.5	5.8	10.4	0.3
A校・第2回	74.3	7.2	14.7	3.8
A校・第3回	83.7	6.3	7.7	2.3



「毎回30分以内で眠れた」ものは第1回調査より第2回調査で9.2%少なくなったが、第3回調査では0.2%多くなっている。

B校 回数別

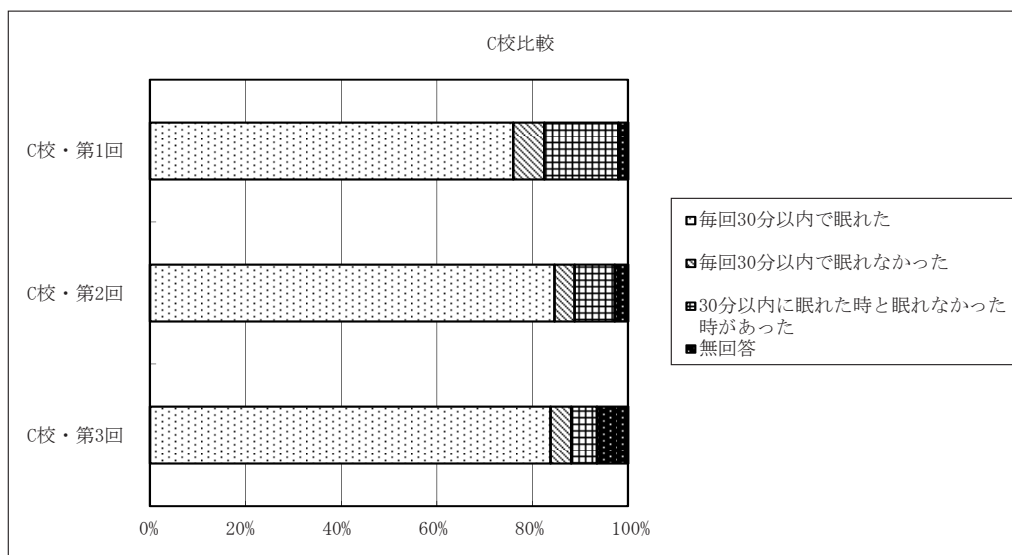
	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
B校・第1回	73.2	6.2	15.5	5.2
B校・第2回	77.4	3.2	14	5.4
B校・第3回	81.8	5.2	11.7	1.3



「毎回30分以内で眠れた」については、第1回調査に比べ、第2回調査では2.5%、第3回調査では6.9%減少している。

C校 回数別

	毎回30分以内で眠れた	毎回30分以内で眠れなかった	30分以内に眠れた時と眠れなかった時があった	無回答
C校・第1回	76	6.5	15.5	2
C校・第2回	84.6	4.2	8.4	2.8
C校・第3回	83.9	4.3	5.4	6.5

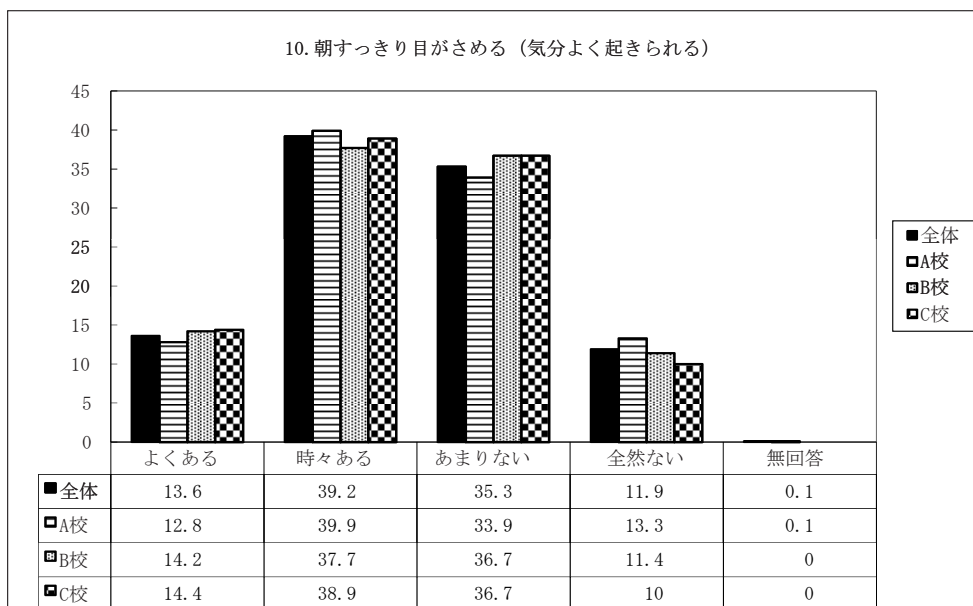


「毎回 30 分以内で眠れた」については、第 2 回調査で 8.6%、第 3 回調査で 7.9%多くなっている。

10. 起床の状態（気分よく起きられる）

第1回 実施前

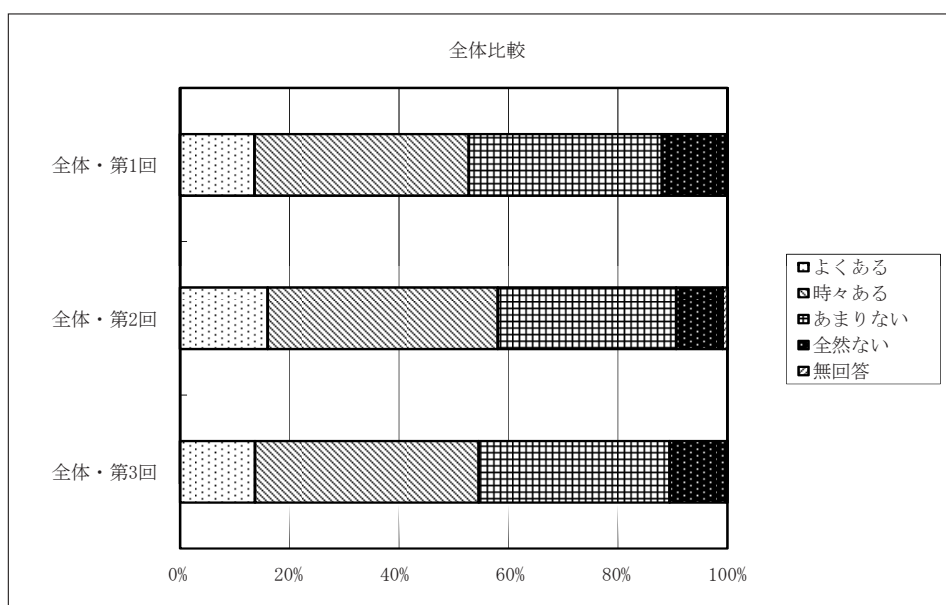
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体	13.6	39.2	35.3	11.9	0.1
A校	12.8	39.9	33.9	13.3	0.1
B校	14.2	37.7	36.7	11.4	－
C校	14.4	38.9	36.7	10	－



朝すっきり目が覚めることが「よくある」と「時々ある」をあわせるとほぼ52%程度で学校間の差はほとんど見られない。

第1回～第3回調査の比較

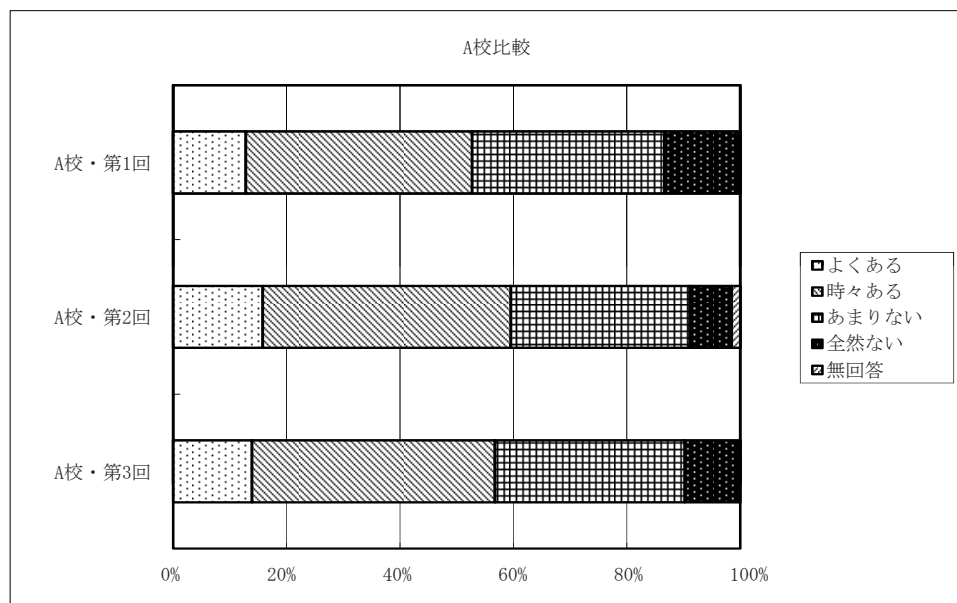
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	13.6	39.2	35.3	11.9	0.1
全体・第2回	16	42.1	32.6	8.5	0.9
全体・第3回	13.7	40.9	34.9	10.4	0.2



第2回調査で、「よくある」が2.4%。「時々ある」が1.9%増加している。
第3回調査では、第1回調査の結果とほぼ同じ値に戻っている。

A校 回数別

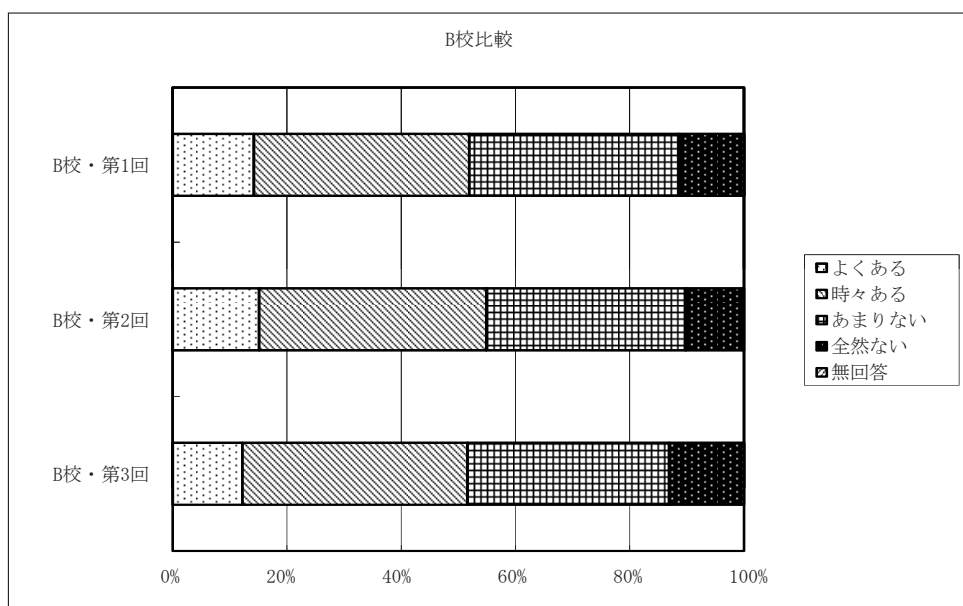
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	12.8	39.9	33.9	13.3	0.1
A校・第2回	15.8	43.8	31.6	7.4	1.5
A校・第3回	13.9	42.9	33.5	9.7	0.1



第2回調査で、「よくある」が3%、「時々ある」が3.9%増加している。
 第3回調査では、第2回調査より「よくある」が1.8%「時々ある」が0.9%減少しているが第1回調査と比べると「よくある」が0.9%、「時々ある」が3%増加している。

B校 回数別

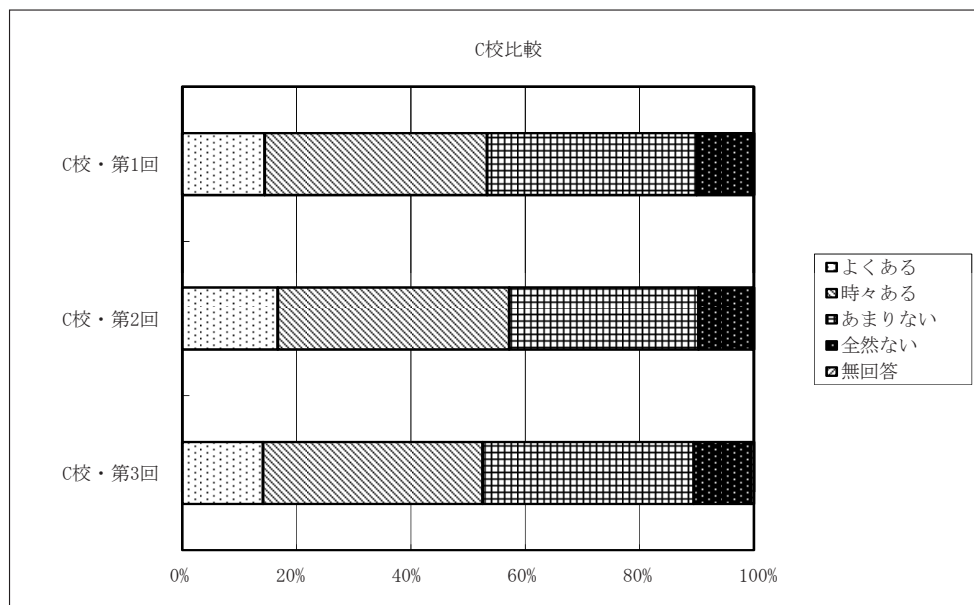
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	14.2	37.7	36.7	11.4	-
B校・第2回	15.1	39.8	34.9	9.9	0.3
B校・第3回	12.2	39.4	35.3	13.1	-



第2回調査で、「よくある」が0.9%、「時々ある」が2.1%増加している。
 第3回調査では、第2回調査より、「よくある」が2.9%「時々ある」が0.4%減少している。
 また、第1回調査を比較すると、「よくある」が2%減少し、「全然ない」が1.7%増加している。

C校 回数別

	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	14.4	38.9	36.7	10	-
C校・第2回	16.7	40.5	33.1	9.5	0.2
C校・第3回	14.1	38.4	36.9	10.0	0.5

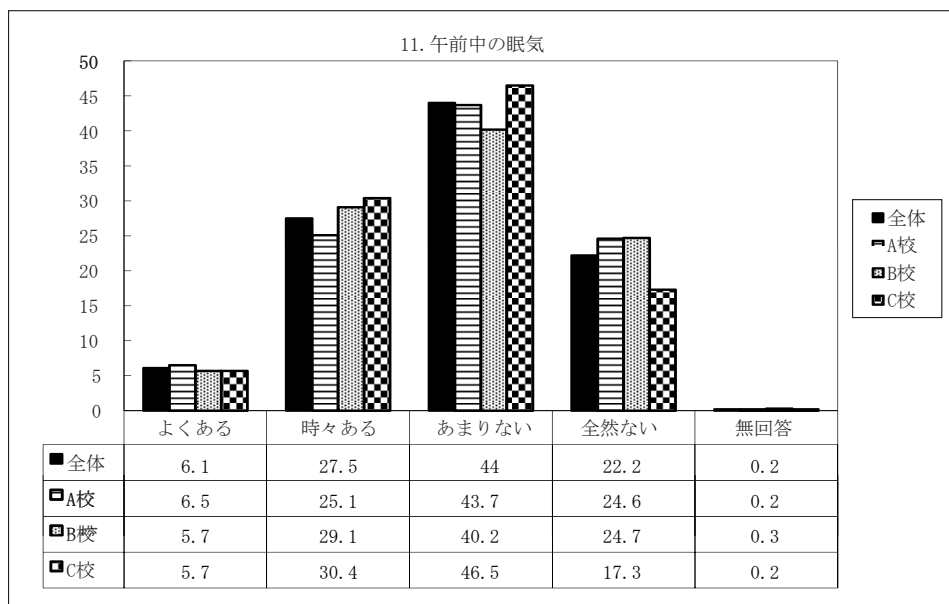


第2回調査で、「よくある」が2.3%、「時々ある」が1.6%増加している。
 第3回調査では、「よくある」が2.6%、「時々ある」が2.1%減少している。
 第1回調査と比較しても、「よくある」が0.3%、「時々ある」が0.5%減少している。
 「全然ない」が3回ともほぼ変化していない。

11. 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	6.1	27.5	44	22.2	0.2
A校	6.5	25.1	43.7	24.6	0.2
B校	5.7	29.1	40.2	24.7	0.3
C校	5.7	30.4	46.5	17.3	0.2

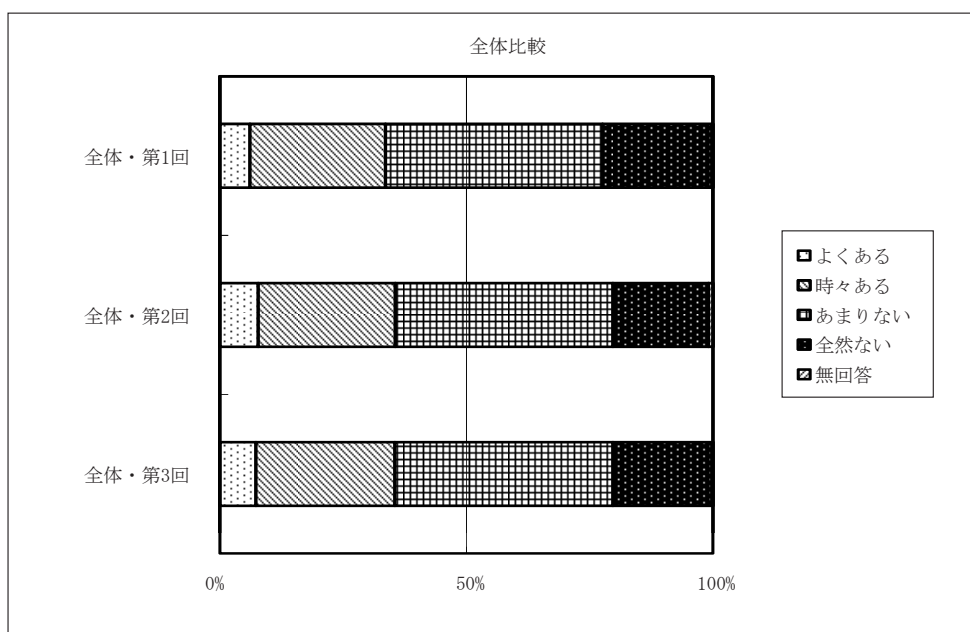


各校で、大きな違いは見受けられない。

「時々ある」がA校がやや低く、「あまりない」は、C校がやや多い傾向がみられる。

第1回～第3回調査の比較

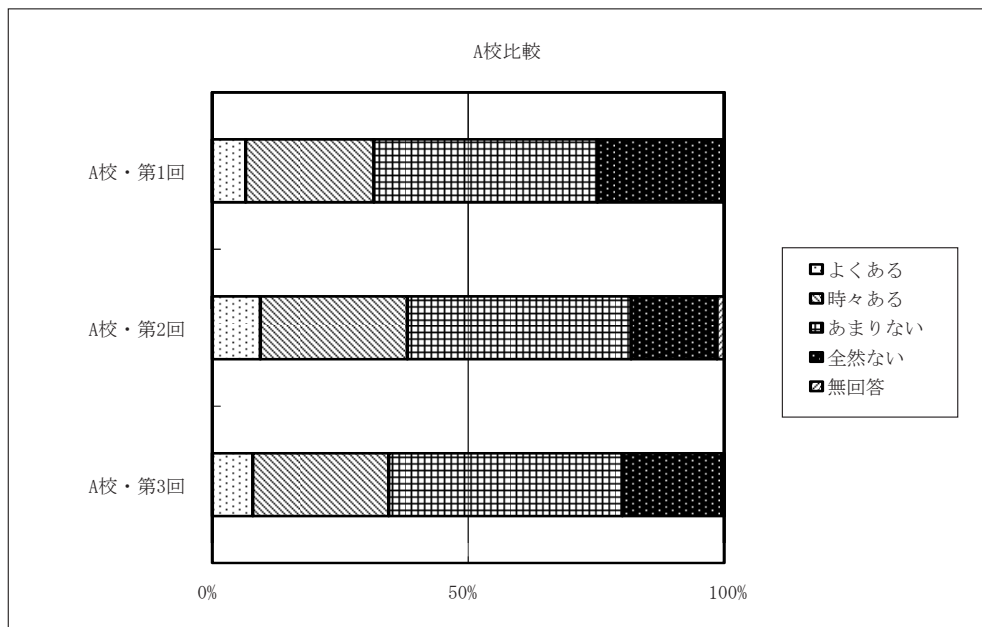
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
全体・第1回	6.1	27.5	44	22.2	0.2
全体・第2回	7.8	27.8	44.2	19.4	0.9
全体・第3回	7.3	28.2	44.2	20.1	0.2



第1回調査より第2回調査のほうが「よくある」、「時々ある」が増加している。
「あまりない」はほとんど変化していない。

A校 回数別

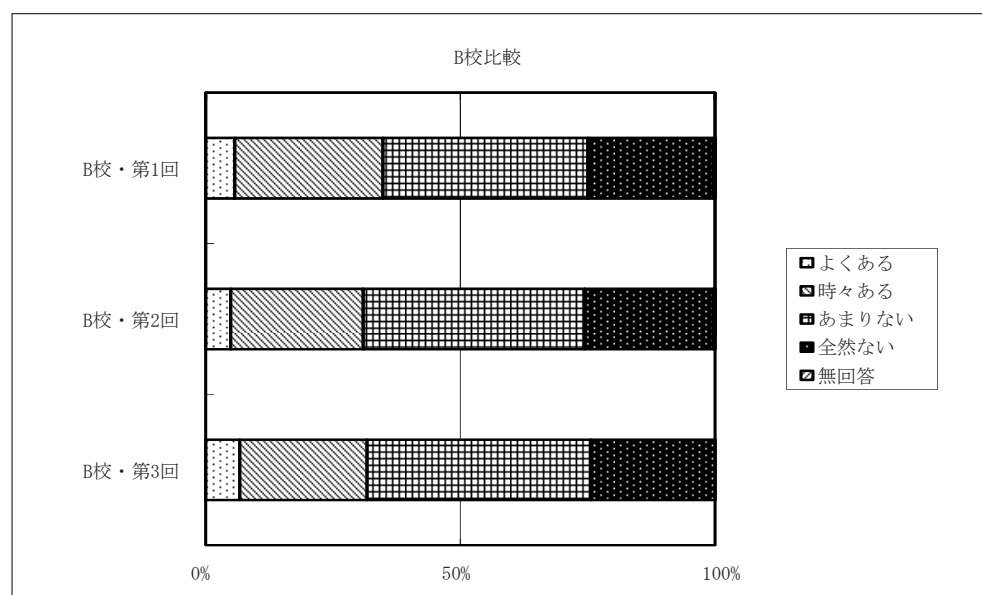
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
A校・第1回	6.5	25.1	43.7	24.6	0.2
A校・第2回	9.4	28.7	43.7	16.8	1.4
A校・第3回	7.9	26.5	45.6	19.8	0.1



第2回調査で、「よくある」が2.9%、「時々ある」が3.6%増加している。
第3回調査では「よくある」が1.5%、「時々ある」が2.2%減少しているが
第1回調査より「よくある」、「ときどきある」とともに1.4%増加している。

B校 回数別

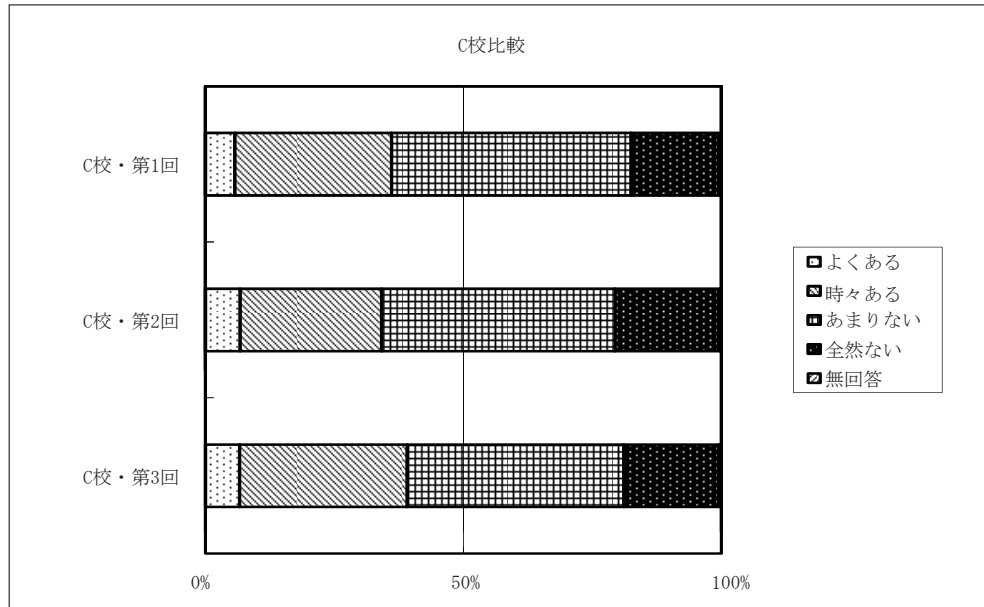
	よくある	時々ある	あまりない	全然ない	無回答
B校・第1回	5.7	29.1	40.2	24.7	0.3
B校・第2回	4.9	26	43.4	25.3	0.3
B校・第3回	6.7	25	43.9	24.4	-



第2回調査で、「よくある」が0.8%、「時々ある」が3.1%減少している。
第3回調査では「よくある」が1.8%増加し、「時々ある」が1%減少している。
第1回調査と比較すると、「よくある」が1.2%増加し、「時々ある」が4.1%減少している。

C校 回数別

	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	5.7	30.4	46.5	17.3	0.2
C校・第2回	6.7	27.4	45.2	20.3	0.3
C校・第3回	6.6	32.5	42	18.4	0.5



第2回調査で、「よくある」が1%増加し、「時々ある」が3%減少、「全然ない」が3%増加している。
第3回調査ではよくあるはほとんど変化せず、時々あるが5.1%増加している。

