

平成19年度

研究紀要

第12号

別海町保幼小中高生
「生活と健康に関するアンケート」結果



別海町生涯教育研究所

目 次

序	研究紀要発刊に当たって（所長 楠瀬 功）	1
1	生活と健康に関するアンケートの概要	2
2	保育園児・幼稚園児アンケート結果と考察	
	（１）生活習慣について	3
	（２）食生活について	11
	（３）家での生活について	19
3	小学生・中学生・高校生アンケート結果と考察	
	（１）生活習慣について	29
	（２）食生活について	43
	（３）家での生活について	59
4	生活と健康に関するアンケート結果総括	85
資料	生活と健康に関するアンケート用紙	
	（１）保育園・幼稚園用アンケート用紙	87
	（２）中学校・高校用アンケート用紙	91

研究紀要発刊に当たって

～別海町における「生活と健康に関するアンケート」から～

別海町生涯教育研究所長 楠 瀬 功

文部科学省から出される体力・運動能力調査結果は下降の一途をたどっている。最近は下降幅が縮まったようであるが、文部科学省では「**低下が行き着くところまで来てしまった。これ以上下がりようが無い危機的な水準ではないか。**」と指摘している。

東京から転勤された前北海道教育大学釧路校教授 小澤治夫先生（現東海大学教授）がイメージした北海道の児童生徒は、豊かな自然環境の中、ワイルドでダイナミックな活動を通し、心身ともに逞しい児童生徒であった。しかし、先生が目にした現実、東京の子ども達より歩かない、外遊びをしない、入浴も少ない、貧血や低体温の子どもが多い、朝食の欠食も多い等、予想は見事に覆されたとのことであった。「**子ども達の心と体をともに育てること、子ども達の生活の中から遊びの部分が欠落しているので、遊び経験が乏しい子どもはスポーツもうまく展開できない。それに加えて、子ども達の生活習慣が良くないので、体調も悪く身体活動が機能しないこと等、子ども達の生活実態を把握する必要がある。その上で、体育の授業では、まずは楽しいと思わせることが大切である。しかし、楽しいだけではだめで、スポーツがご飯なら、体ほぐしはみそ汁、フィットネスは肉、これらをトータルした食事のような身体活動をする必要がある。子どもの生活習慣と学力は深い関係があり、生活習慣改善は学力アップにもつながる**」等、釧路校在勤中、道内は勿論、全国に向けて様々なデーターを駆使しながら対応策を発信された。

同様の指摘は、別海町民保健センターによるデーターでも、町成人の肥満割合は34.7%（平成17年度）と全国肥満割合の25.4%を大きく上回っており、町内小中学生も同様に18.1%（全国小中学生10.7%）といずれも上回っていて、生活習慣病の低年齢化につながるなどの危機感を持っている。

これらの現状を踏まえ、平成19年度別海町教育行政執行方針では、「**早寝・早起き・朝ご飯・テレビを止めて外遊び**」のキャッチフレーズを合言葉に、「子ども達の健全な心身の成長には、生活リズムの確立や基本的な生活習慣の育成が重要である。これらは、学力・体力の低下問題とも深く関わっており、特に身体の成長と直接関わりのある『食習慣』が問われるところであり、『食育』の観点から家庭における望ましい食のあり方について、具体的に検討してまいります。」との対応を示した。

平成18年度、小澤先生の提案や保健センターのデーターから、生涯教育研究所では、別海町幼稚園児・保育園児、小中学校児童生徒、別海高校生を対象とした、「生活と健康アンケート調査」を実施し、実態把握に着手した。平成19年度は研究紀要発刊に向けて生涯教育研究所員が園児・小中学生・高校生の3部会に分かれ、結果についての分析・考察を研究収録としてまとめた。調査内容は、園児から小学生・中学生・高校生にいたる児童生徒を対象に「生活習慣」「食生活」「日常生活」についての3領域となっている。

発刊にあたり、指導を賜りました小澤先生、アンケートにご協力頂きました別海町の保育園、幼稚園、小中学校、別海高校の皆様、忙しい中分析・考察下さいました所員の皆様に感謝申し上げます。この研究紀要が別海町の園児・児童生徒の生活習慣改善に役立つことを願ってやまない。

1 生活と健康に関するアンケートと集計結果・分析の概要

(1) アンケートの目的

本町における園児・児童・生徒の生活実態を悉皆調査を実施することによって正確に把握・分析し、問題点・改善すべき点を見出し、的確な方策を提言することで、本町の教育活動推進に資することを目的とする。

(2) 調査対象と回答者数

対象：別海町内すべての保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校の園児・生徒

対象園・学校数、回答者数：

学校種	園・校数	人数
保育園・幼稚園	16	447
小学校	12	857
中学校	10	504
高 校	1	423
合 計	39	2,231

(3) 調査期間

平成 18 年 8 月 21 日（月）～平成 18 年 9 月 10 日（日）

(4) 調査方法

「保育園・幼稚園用」「小学校 1 年生～3 年生用」「小学校 4 年生～6 年生用」「中学生・高校生用」のアンケート用紙を各園・学校を通じて全園児・児童・生徒に配布し、園児及び小学校 1 年生～3 年生については保護者に、その他の学年は本人に無記名で回答してもらった。

(5) 集計結果について

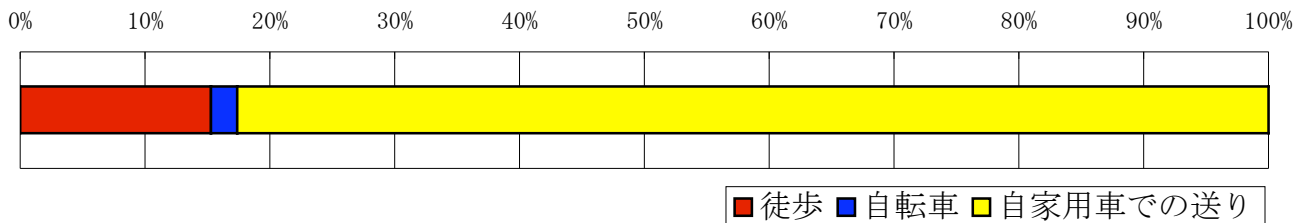
- ・質問趣旨の相違、比較分析上の難しさから、保育園・幼稚園の集計結果と考察はその他のものと分けて載せた。
- ・各項目の前のローマ数字・数字（「Ⅳ-2」など）は、アンケート用紙の各項目に附されたそれに対応している。括弧内の数字（「Q1」など）は通し番号であり、参照の便宜上新たに加えた。
- ・集計表の「小低」「小高」「中」「高」はそれぞれ、「小学校 1～3 年生」「小学校 4～6 年生」「中学生」「高校生」のことである。
- ・保育園・幼稚園の集計表は、回答数の多い順に並べ替え、先頭に○囲み数字を附した。
- ・無効回答は集計から除いた。
- ・単数回答の設問は横の帯グラフで、複数回答の設問は縦の棒グラフで示した。
- ・「保育園・幼稚園」と「中学生・高校生用」のアンケート用紙を巻末に掲載した。小学校低学年・高学年向けのアンケート用紙は「中学生・高校生用」の内容と同じため割愛した。また、依頼文などを割愛し、レイアウトなども変更してある。

2 保育園児・幼稚園児 アンケート結果と考察

（１）生活習慣について

Ⅱ-1（Q3）通園の仕方について

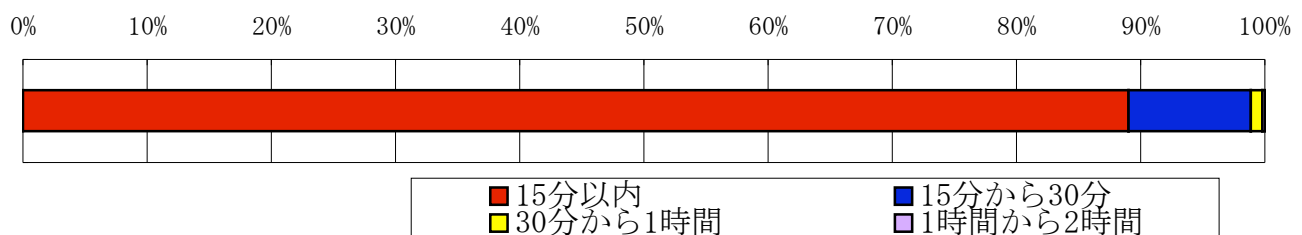
①自家用車での送り	357	(82.6%)
②徒歩	66	(15.3%)
③自転車	9	(2.1%)
総計	432	(100%)



園の所在地が酪農地域の場合、通園距離が長くなることから自家用車による送迎が多くなると予想される。幼時期より歩く習慣を付ける必要を感じる。

Ⅱ-2（Q4）通園時間

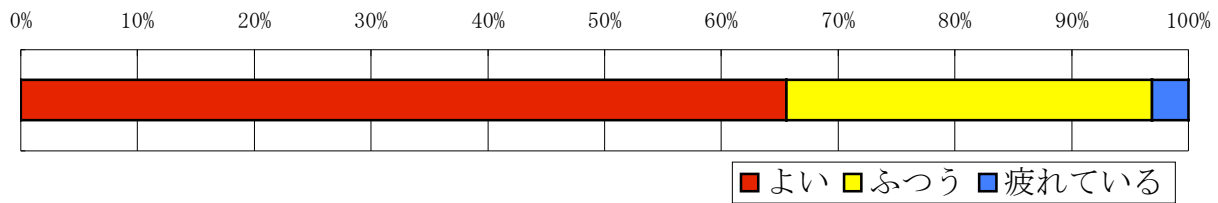
①15分以内	397	(89.0%)
②15分から30分	44	(9.9%)
③30分から1時間	4	(0.9%)
④1時間から2時間	1	(0.2%)
総計	446	(100%)



車での送迎によるため15分以内が多いと思われる。

Ⅱ-3（Q5）現在の体調

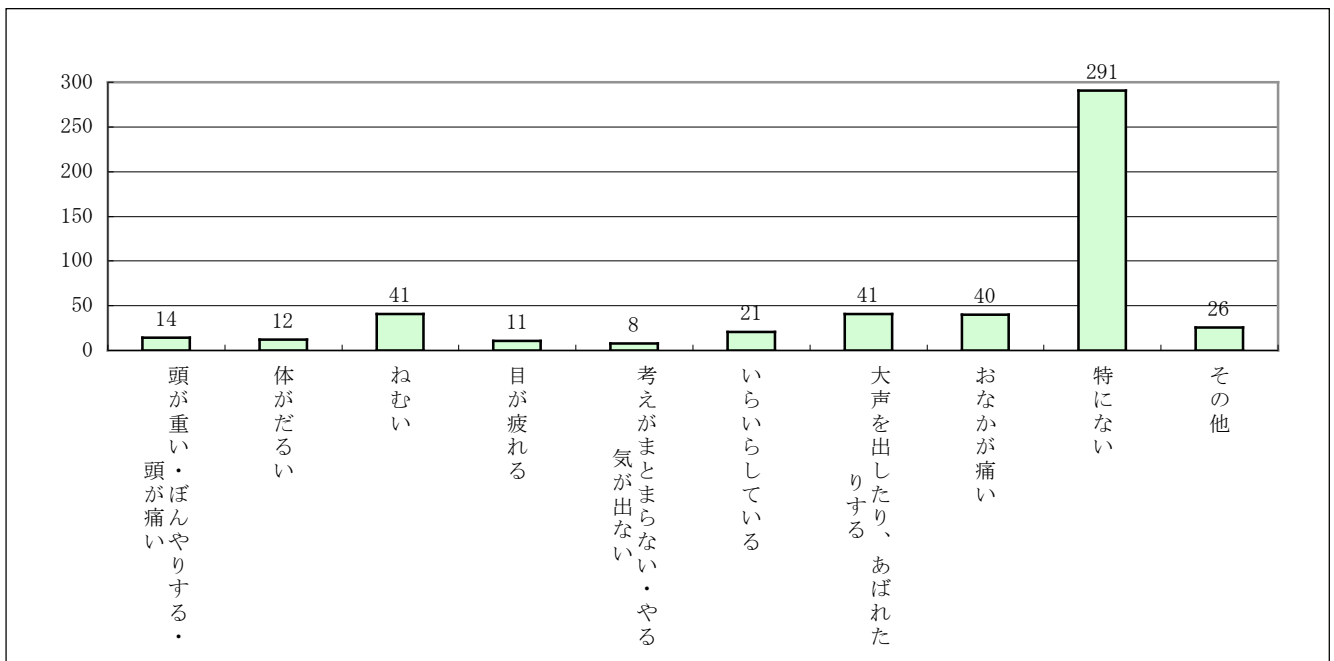
①よい	293	(65.5%)
②ふつう	140	(31.3%)
③疲れている	14	(3.1%)
総計	447	(100%)



約 97%の幼児は体調について特に問題を抱えていないと思われる。

Ⅱ-4（Q6）最近 1 ヶ月の体調

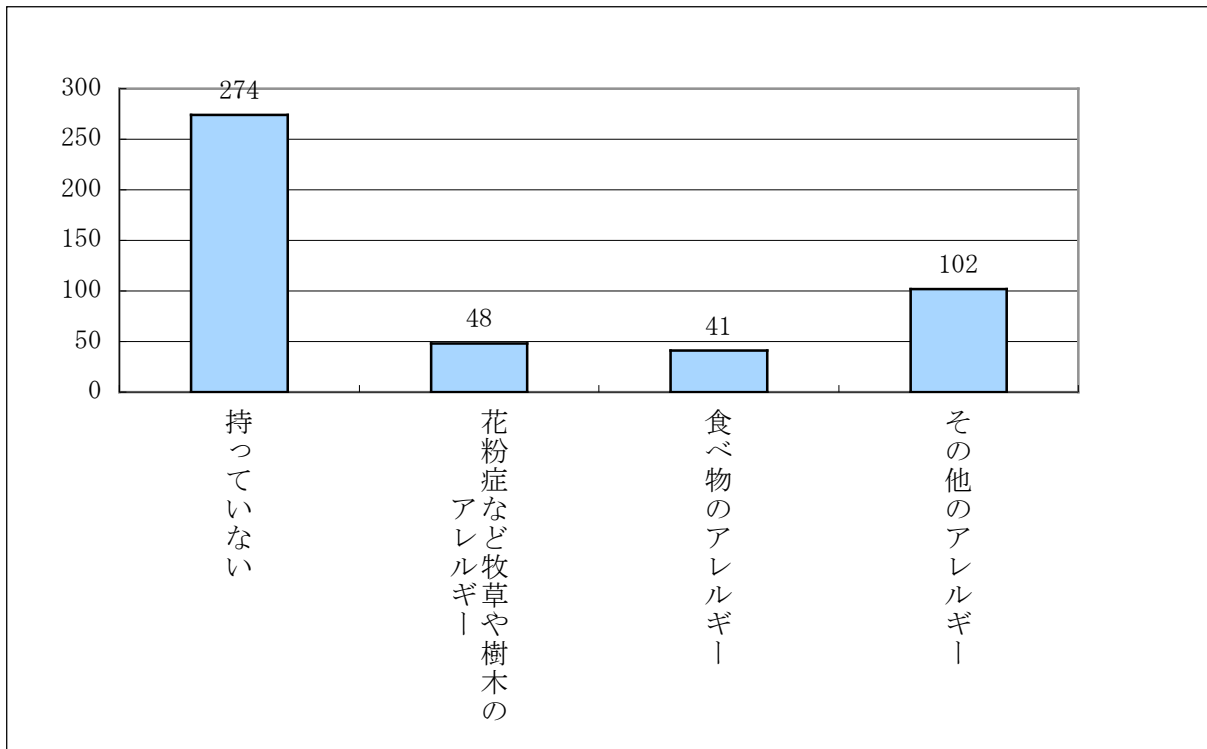
①特にない	291 (65.1%)
②ねむい	41 (9.2%)
③大声を出したり、あばれたりする	41 (9.2%)
④おなかが痛い	40 (8.9%)
⑤その他	26 (5.8%)
⑥いらいらしている	21 (4.7%)
⑦頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い	14 (3.1%)
⑧体がだるい	12 (2.7%)
⑨目が疲れる	11 (2.5%)
⑩考えがまとまらない・やる気が出ない	8 (1.8%)



35%の園児が何らかのストレスを感じていることが分かる。多くは睡眠に関する事項や腹痛、感情を抑えられない、イライラ等のストレスが多い。

Ⅱ-5 (Q7) アレルギー

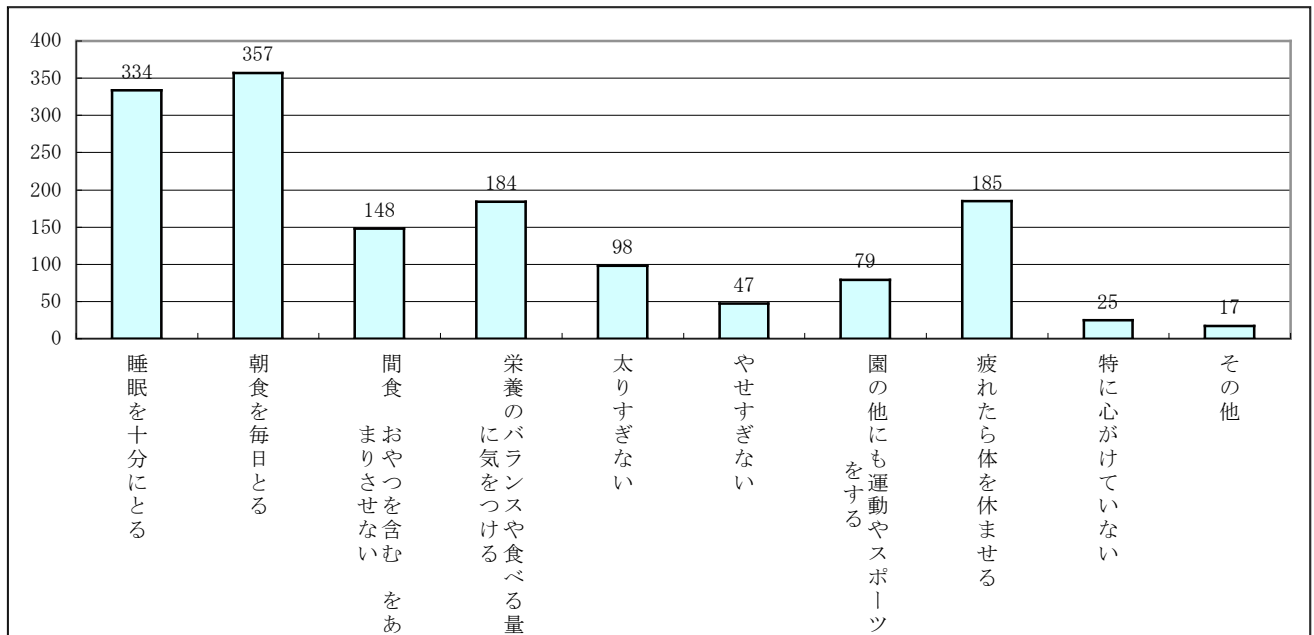
①持っていない	274 (61.3%)
②その他のアレルギー	102 (22.8%)
③花粉症など牧草や樹木のアレルギー	48 (10.7%)
④食べ物のアレルギー	41 (9.2%)



園児全体の約 4 割が何らかのアレルギーを持っている。今回の調査では分からないが、花粉症・食物以外のアレルギー保持者について検証する必要がある。

Ⅱ-6 (Q8) 健康管理

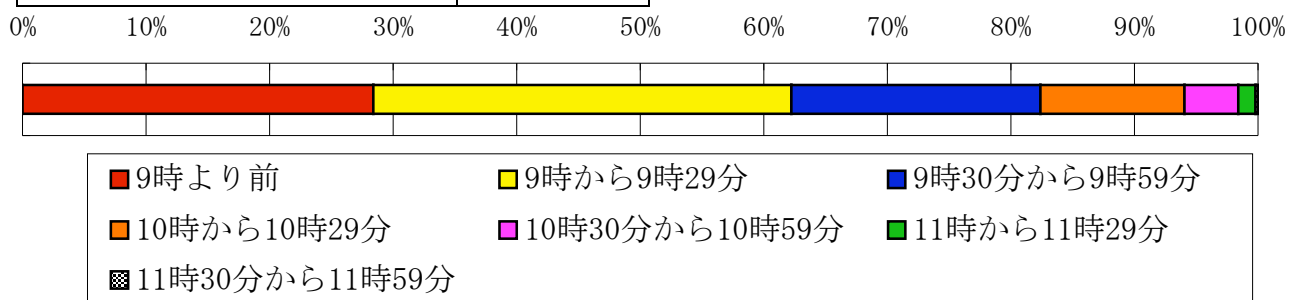
①朝食を毎日とる	357 (79.9%)
②睡眠を十分にとる	334 (74.7%)
③疲れたら体を休ませる	185 (41.4%)
④栄養のバランスや食べる量に気をつける	184 (41.2%)
⑤間食（おやつを含む）をあまりさせない	148 (33.1%)
⑥太りすぎない	98 (21.9%)
⑦園の他にも運動やスポーツをする	79 (17.7%)
⑧やせすぎない	47 (10.5%)
⑨特に心がけていない	25 (5.6%)
⑩その他	17 (3.8%)



朝食・睡眠・休息・栄養のバランス等に配慮していることが分かる。

Ⅱ-7 (Q9) 就寝時刻

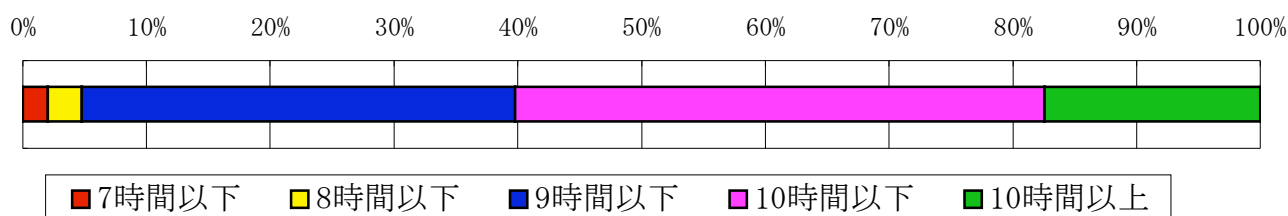
①9時から9時29分	148 (33.9%)
②9時より前	124 (28.4%)
③9時30分から9時59分	88 (20.1%)
④10時から10時29分	51 (11.7%)
⑤10時30分から10時59分	19 (4.3%)
⑥11時から11時29分	6 (1.4%)
⑦11時30分から11時59分	1 (0.2%)
総計	437 (100%)



10時前に寝る幼児は全体で360名(82%)と8割を上回っているが、10時以後に寝る幼児が77名(17.6%)おり、生活リズムを形成する幼児期に心配される数字である。起きている理由が分からないが検証する必要がある。

Ⅱ-8 (Q10) 睡眠時間

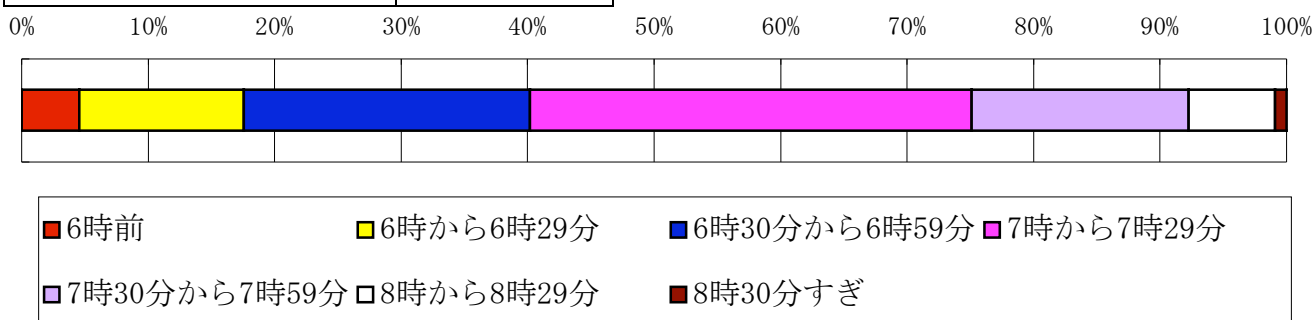
①10 時間以下	189 (42.8%)
②9 時間以下	155 (35.1%)
③10 時間以上	77 (17.4%)
④8 時間以下	12 (2.7%)
⑤7 時間以下	9 (2.0%)
総計	442 (100%)



幼児期の睡眠時間は 10 時間以上確保することが望ましいといわれている。10 時間以下が全体の 82.6 %を占めており、心配される状況といえる。

Ⅱ-9(Q11)起床時刻

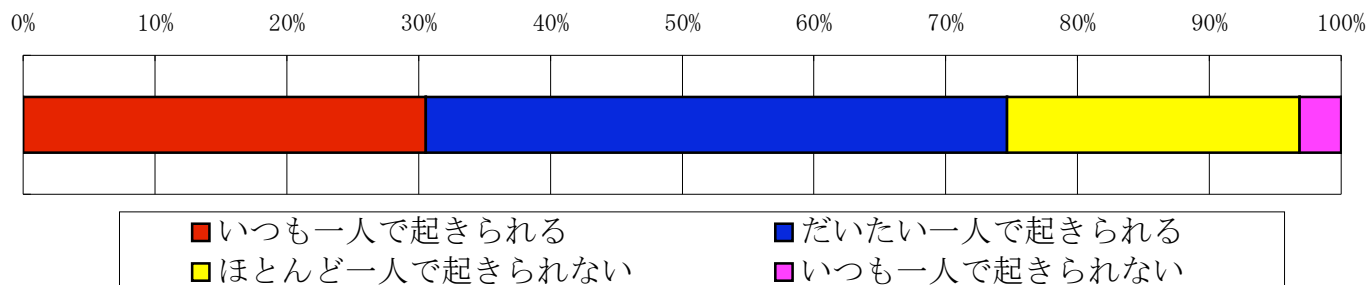
①7 時から 7 時 29 分	153 (34.9%)
②6 時 30 分から 6 時 59 分	99 (22.6%)
③7 時 30 分から 7 時 59 分	75 (17.1%)
④6 時から 6 時 29 分	57 (13.0%)
⑤8 時から 8 時 29 分	30 (6.8%)
⑥6 時前	20 (4.6%)
⑦8 時 30 分すぎ	4 (0.9%)
総計	438 (100%)



通園時間に要する時間が多くは 15 分以内ということを考えると、7 時 30 までに起床している園児は全体で 329 名(75%)と妥当と思われる。少数ではあるが、7 時 30 分以後に起床している園児も 109 名(25%)おり、慌しい朝の時間帯を過ごしていることが予想される。就学のことを考えると早寝・早起きの習慣形成が必要と考える。

Ⅱ-10(Q12)起床の仕方

①だいたい一人で起きられる	195	(44.1%)
②いつも一人で起きられる	135	(30.5%)
③ほとんど一人で起きられない	98	(22.2%)
④いつも一人で起きられない	14	(3.2%)
総計	442	(100%)



一人で起きられる園児は全体の 330 名(75%)となっている。残りの 112 名(25%)についてはいつも手助けを必要としている。自立の一步として一人で起きられる習慣形成が大切である。

生活習慣についての考察（保育園・幼稚園）

幼児期における生活習慣の形成で、起床時刻や就寝時刻、食事の時刻、登園時刻等、一日の生活の流れの中で節目となる時間がどのような状況にあるかは非常に重要である。特に就寝時刻については、以後の睡眠時間や起床時刻にも影響し、夜更かしのために睡眠不足となると、一日のスタートにも大きな影響を及ぼす。

登園・登校時刻から逆算し起床時刻を 7 時とすると、園児として 10 時間の睡眠時間を確保するためには 9 時には就寝することが望ましい。アンケートでは、9 時前に就寝する園児は 28.4%、9 時 29 分までは 33.9%と全体の 6 割を占めているが、10 時以後に就寝する園児も 17.6%おり、このことが睡眠時間の減少傾向を生んでおり心配される。

睡眠の時間についてみると、10 時間以上は 17.4%、10 時間以下が 42.8%、9 時間以下が 35.1%、8 時間以下が 2.7%となっている。幼児期の睡眠時間は 10 時間以上確保することが望ましいとされているが、この理想から比べると、80%を上回る園児が 10 時間以下という現状は睡眠時間が十分確保されているとは言えない実態がうかがえる。このことが、翌日「一人で起きられない」（25.4%）につながっているのかもしれない。また、最近 1 ヶ月の体調の中に、「ねむい」「大声を出したり、あばれたりする」「いらいらしている」といった症状を訴えていることとの関連性も予想される。

起床時刻についてみると、7 時 30 分までに起床する園児は 75.2%、7 時 30 分以後に起床する園児は 24.8%となっている。通園に要する時間 15 分が約 9 割を占めていることから 7 時 30 分前起床の習慣を付けさせたい。7 時 30 分以後に起床している園児については、小学校への就学を考えると、慌しい朝の時間帯を過ごすことが予想される。早寝早起きの習慣形成が必要である。

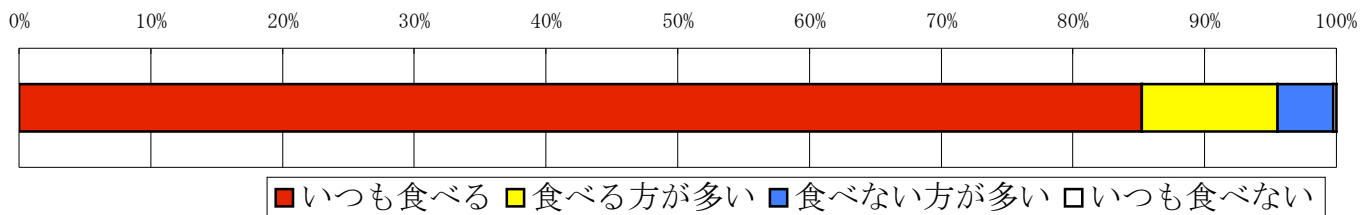
現在の体調については、「よい」「ふつう」で 96.8%占めているが、最近 1 ヶ月での体調では、34.9%の園児が何らかのストレス感を訴えている。症状から推測する範囲では、生活リズムの乱れに起因しているように思われる。アレルギーについても約 4 割の園児が何らかのアレルギー症状を持っている。数値的にも非常に高い割合と思われるので、今後詳しく検証する必要がある。

幼児期の生活習慣形成は家庭との連携が重要である。保護者の健康管理では「朝食を毎日とる」「睡眠を十分に取る」が突出しており、関心の高さをうかがうことができる。そのためにも、生活リズムを確立することが重要となってくる。早寝早起きの習慣、3 度の食事をしっかり食べる等、基本的な生活習慣をしっかりと身に付けさせたい。

(2) 食生活について

Ⅲ-1(Q13)朝食を食べているか

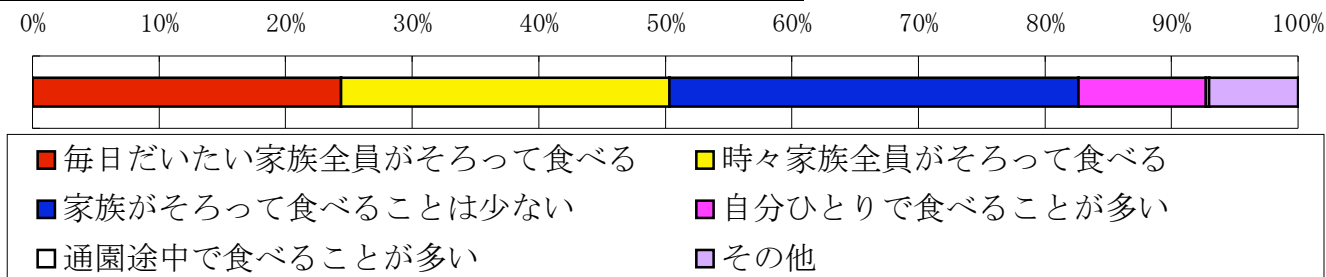
①いつも食べる	381 (85.2%)
②食べる方が多い	46 (10.3%)
③食べない方が多い	19 (4.3%)
④いつも食べない	1 (0.2%)
総計	447 (100%)



427 名(95.5%)の園児が「いつも食べる・食べる方が多い」と答えており良い傾向と言える。少数ではあるが 20 名(4.5%)の園児が「食べない方が多い・いつも食べない」と答えており朝食抜きの一日のスタートについて心配される。

Ⅲ-2(Q14)誰と朝食を食べるか

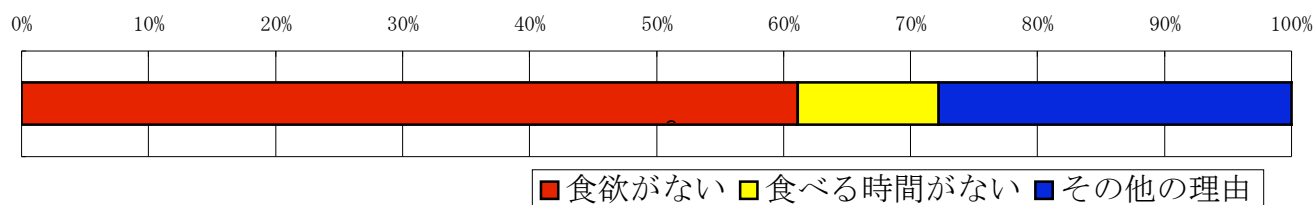
①家族がそろって食べることは少ない	138 (32.3%)
②時々家族全員がそろって食べる	111 (26.0%)
③毎日だいたい家族全員がそろって食べる	104 (24.4%)
④自分ひとりで食べることが多い	43 (10.1%)
⑤その他	30 (7.0%)
⑥通園途中で食べる人が多い	1 (0.2%)
総計	427 (100%)



酪農業・漁業という早朝からの仕事に従事する家庭も多く、「家族そろって食べる」が出来ない状況がうかがえる。

Ⅲ-3(Q15)朝食を食べない理由

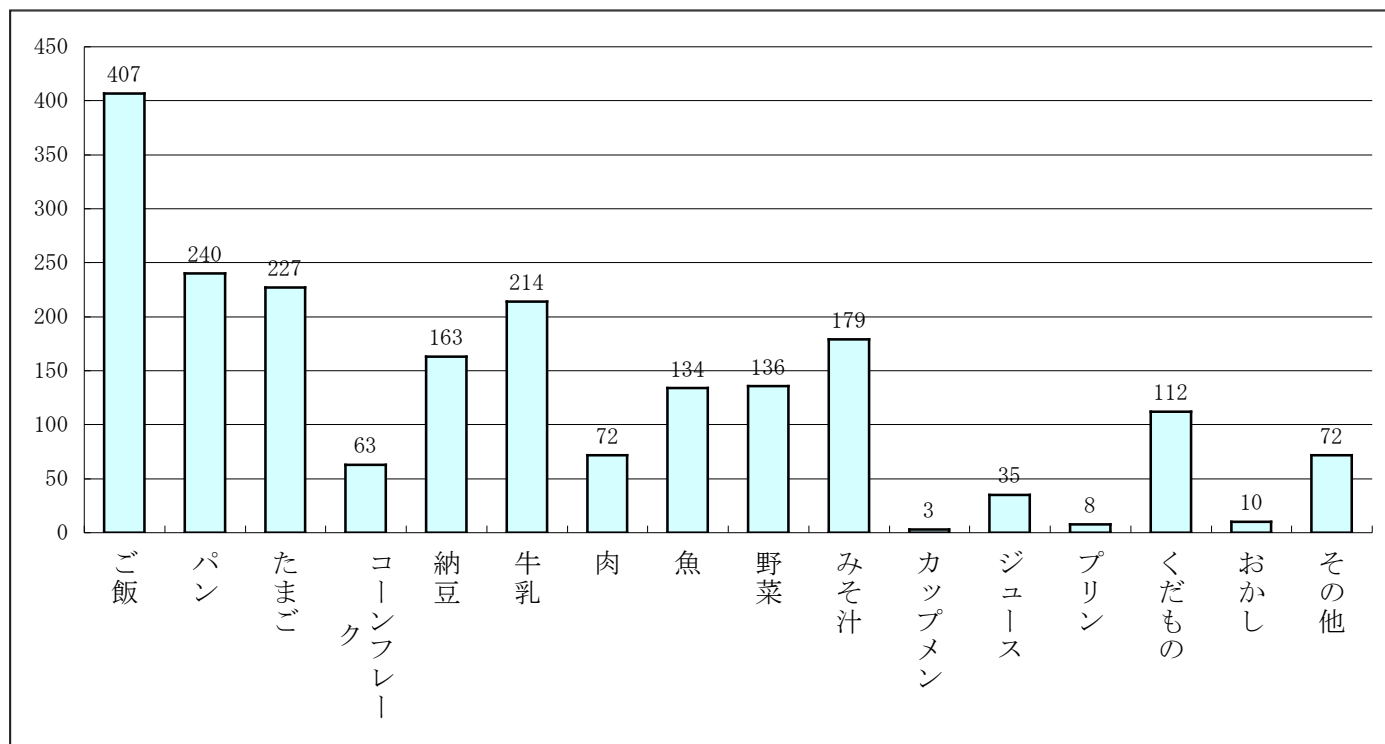
①食欲がない	11 (61.1%)
②その他の理由	5 (27.8%)
③食べる時間がない	2 (11.1%)
総計	18 (100%)



朝食時の「食欲がない」については、前夜の就寝時間や体調、遅くまで起きていての間食等が予想される。

Ⅲ-4(Q16)朝食に何を食べているか

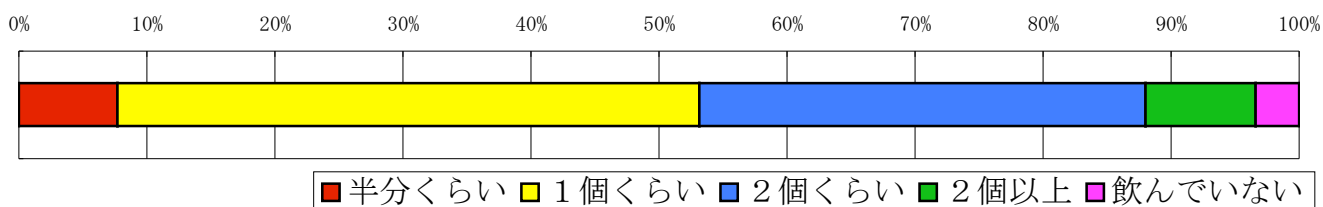
①ご飯	407	(91.1%)
②パン	240	(53.7%)
③たまご	227	(50.8%)
④牛乳	214	(47.9%)
⑤みそ汁	179	(40.0%)
⑥納豆	163	(36.5%)
⑦野菜	136	(30.4%)
⑧魚	134	(30.0%)
⑨くだもの	112	(25.1%)
⑩肉	72	(16.1%)
⑪その他	72	(16.1%)
⑫コーンフレーク	63	(14.1%)
⑬ジュース	35	(7.8%)
⑭おかし	10	(2.2%)
⑮プリン	8	(1.8%)
⑯カップメン	3	(0.7%)



朝食については、9 割の園児について和食傾向が多いと判断できる。少数ではあるがおかし・プリン・カップメン等も見られる。

Ⅲ-5(Q17)飲んでいる牛乳の量

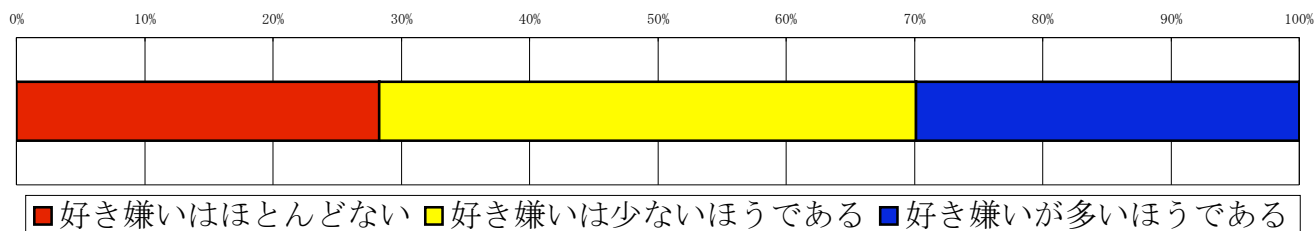
① 1 個くらい	201 (45.5%)
② 2 個くらい	154 (34.8%)
③ 2 個以上	38 (8.6%)
④ 半分くらい	34 (7.7%)
⑤ 飲んでいない	15 (3.4%)
総計	442 (100%)



427 名(96%)の園児が牛乳を飲んでいる。別海牛乳が配布されている大きな効果である。少数ではあるが 15 名(3.4%)の園児が飲んでいない状況にある。アレルギー等の影響も考えられる。

Ⅲ-6 (Q18) 食べ物の好き嫌い

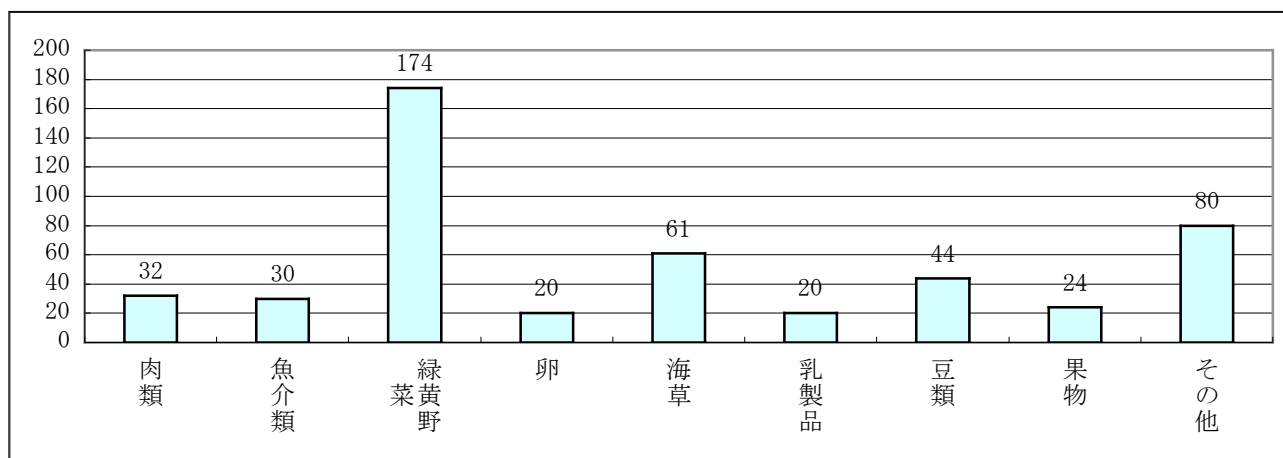
①好き嫌いは少ないほうである	185	(41.9%)
②好き嫌いが多いほうである	132	(29.9%)
③好き嫌いはほとんどない	125	(28.3%)
総計	442	(100%)



「好き嫌い」を持っている園児は、7割を超えており、小学校での給食指導の難しさにつながっている。

Ⅲ-7 (Q19) 嫌いな食べ物

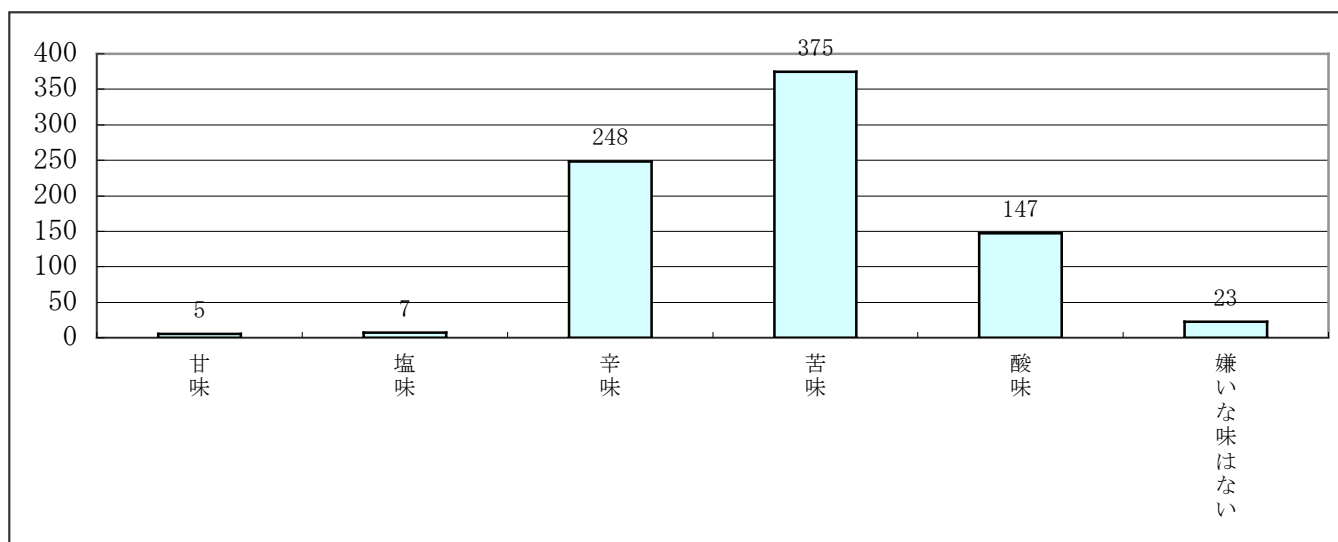
①緑黄野菜	174	(54.9%)
②その他	80	(25.2%)
③海草	61	(19.2%)
④豆類	44	(13.9%)
⑤肉類	32	(10.1%)
⑥魚介類	30	(9.5%)
⑦果物	24	(7.6%)
⑧卵	20	(6.3%)
⑨乳製品	20	(6.3%)



「緑黄野菜」が5割を超えて突出しており、この傾向は小学校・中学校・高校と続いている。

Ⅲ-8 (Q20) 嫌いな味

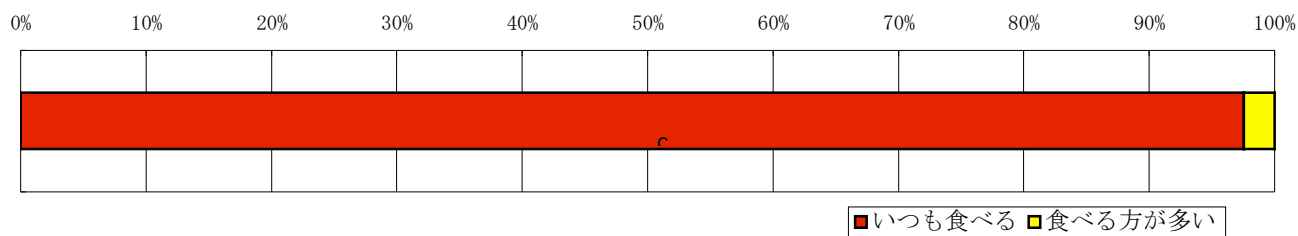
①苦味	375	(83.9%)
②辛味	248	(55.5%)
③酸味	147	(32.9%)
④嫌いな味はない	23	(5.1%)
⑤塩味	7	(1.6%)
⑥甘味	5	(1.1%)



「苦味」「辛味」「酸味」の順になっており、「嫌いな食べ物」同様、小中高と続いている。味覚が未完成の幼児期に様々な味を体験させたい。

Ⅲ-9(Q21)夕食

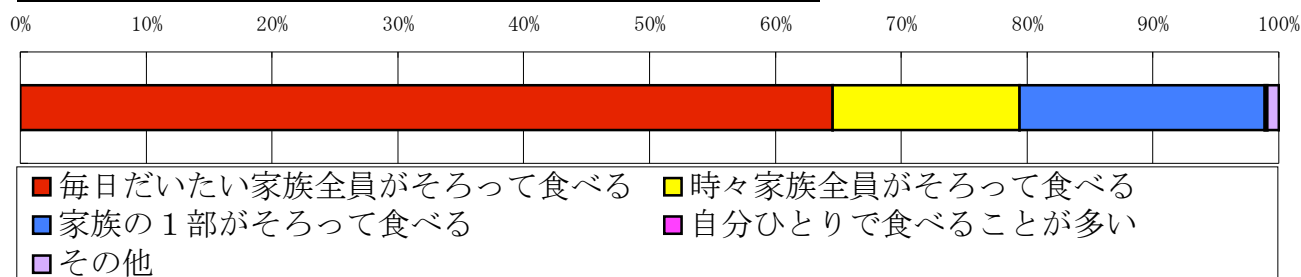
①いつも食べる	434	(97.5%)
②食べる方が多い	11	(2.5%)
総計	445	(100%)



朝食の欠食幼児はいたが、夕食についてはほぼ全員が食べていると判断できる。

Ⅲ-10(Q22)誰と一緒に夕食を取るか

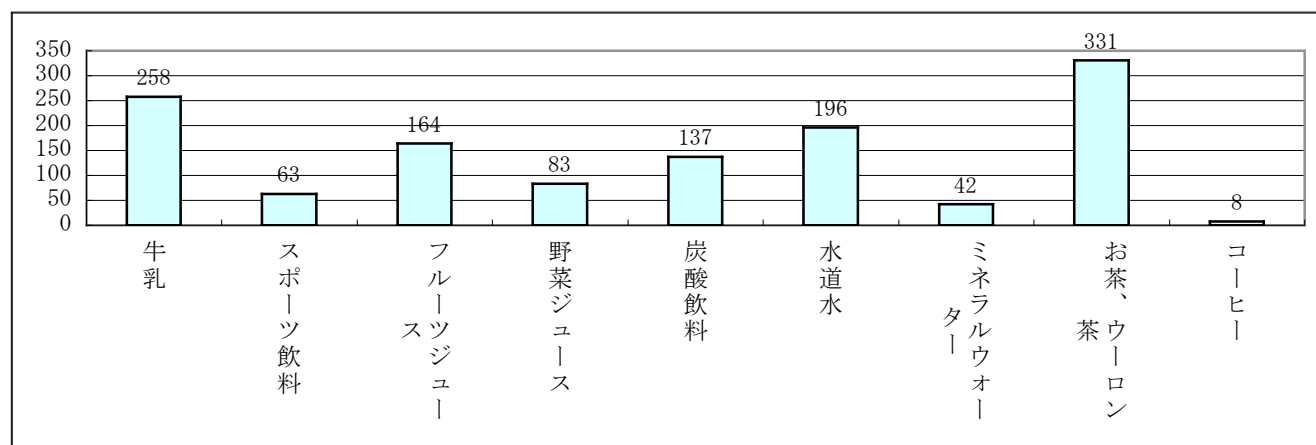
①毎日だいたい家族全員がそろって食べる	282 (64.5%)
②家族の1部がそろって食べる	85 (19.5%)
③時々家族全員がそろって食べる	65 (14.9%)
④その他	4 (0.9%)
⑤自分ひとりで食べることが多い	1 (0.2%)
総計	437 (100%)



347 名(79.4%)の園児が「家族そろって食べている」と判断できる。朝食時に家族がそろうことが無い家庭においても、夕食だけは家族団らんの中で食事をするという配慮がうかがえる。

Ⅲ-11 (Q23) よく飲む飲料水

①お茶、ウーロン茶	331 (74.0%)
②牛乳	258 (57.7%)
③水道水	196 (43.8%)
④フルーツジュース	164 (36.7%)
⑤炭酸飲料	137 (30.6%)
⑥野菜ジュース	83 (18.6%)
⑦スポーツ飲料	63 (14.1%)
⑧ミネラルウォーター	42 (9.4%)
⑨コーヒー	8 (1.8%)



「お茶・ウーロン茶」「牛乳」「水道水」「炭酸飲料」の4つは小学校低学年にも続いている。「フルーツジュース」については、園児の特色といえる。

食生活についての考察（保育園・幼稚園）

「健康管理」についての保護者の願いでも「朝食を毎日とる」が一番高い数値を占めていることから、食生活への関心の高さがうかがえる。朝食について「いつも食べている」「食べる方が多い」は全体の 95.5%となっている。少数ではあるが、4.5%の園児が食べていない状況があるが、理由では「食欲がない」「食べる時間がない」「その他の理由」となっていることから間食や前夜の状況が心配される。

別海町の基幹産業が酪農業・漁業であり、いずれも早朝から夕方まで生き物や自然を相手の厳しい仕事となっている。従って、「毎日だいたい家族そろって食べる」「時々家族全員がそろって食べる」割合については 50.4%と予想される結果となっている。

家業の関係で止むを得ないと思うが、「自分一人で食べることが多い」「家族がそろって食べることは少ない」割合については 42.4%となっており、幼児期でもあることから工夫改善を期待したい。

夕食については、「毎日だいたい家族そろって食べる」「時々家族全員がそろって食べる」割合は 79.4%と高い。夕食時に漁家では支障のないこともあるが、酪農家でも夕食については家族団らんの中でそろって食べたいと言う思いがうかがえて嬉しい。

飽食の時代と言われ、様々な食材が溢れている状況にあるが、アンケートでの「朝食に何を食べているか」の質問では、「ご飯」「パン」「たまご」「牛乳」が上位を占めており和食傾向が多いと判断される。加工食品やインスタント食品などが食卓を占める割合が高くなってきて、家庭料理の味が失われつつあるとも言われているが、「おかし」「プリン」「ジュース」等少数見受けられる。

別海町では、園児や 6 歳までの家庭保育、小中学校の給食に「別海牛乳」を無料配布していることから、牛乳の量では、半分から 2 個以上毎日飲んでいる園児は 96%と高率を占めている。町の対応について今後も継続するよう期待したい。

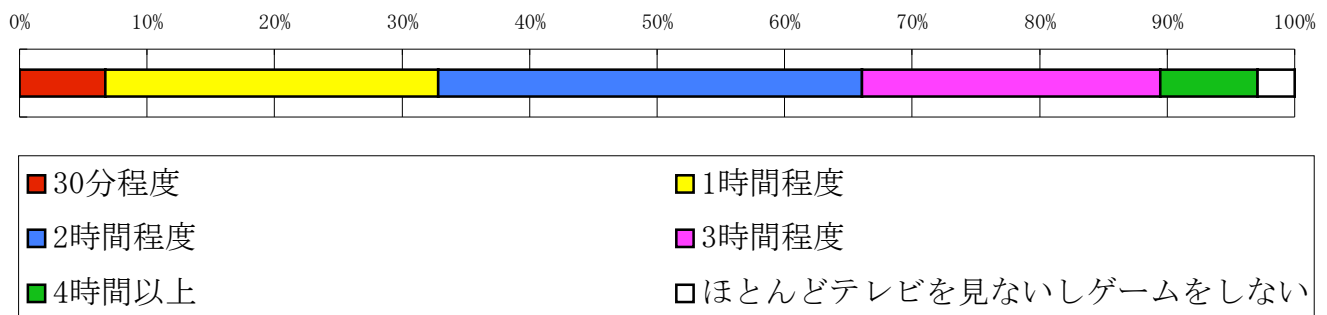
食育を推進していく上で「食べ物の好き嫌が多い子ども」「偏食の多い子ども」「マナーが身についていない子ども」等、指導の難しさを感じる場面も多い。子どもの心と体のバランスの取れた成長のためには、食生活のもたらす影響が大きいことはいうまでもない。園では給食を通しての「食育」推進が中心となるが、多くの食事の場は家庭である。保護者の関心も高いことから、園と家庭との連携を図りながら、幼児期の子ども達への食育として、次の事を大事にしていきたい。

- ・ 野菜を育てたり、収穫したり、花を育てたり等農業体験の充実を図ること
- ・ 自分たちの育てた野菜や地域の特産物の食材を使った調理体験や会食をすること
- ・ 親子での料理体験やお手伝いの機会を増やすこと
- ・ 食事を通して、動植物の命を頂くことから、好き嫌いをなくしたりマナーについての指導の充実を図ること

(3) 家での生活について

IV-1(Q24)帰宅後のテレビとゲームの時間

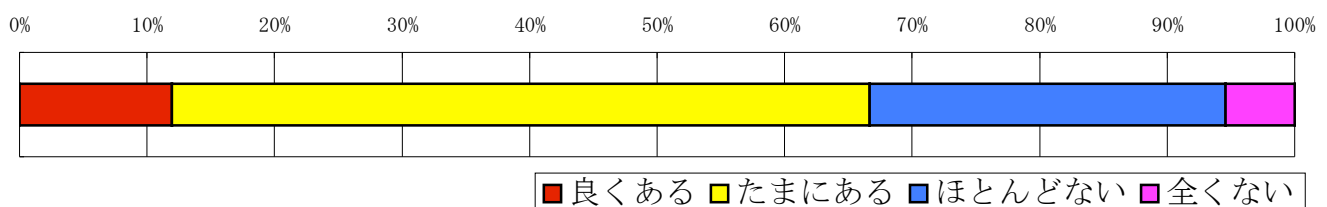
①2 時間程度	148 (33.3%)
②1 時間程度	116 (26.1%)
③3 時間程度	104 (23.4%)
④4 時間以上	34 (7.6%)
⑤30 分程度	30 (6.7%)
⑥ほとんどテレビを見ないしゲームをしない	13 (2.9%)
総計	445 (100%)



「ほとんどテレビを見ないし、ゲームをしない」園児については、13 名(2.9%)と非常に少ない。2 時間以上「テレビを見る・ゲームをする」園児については、286 名(64%)と非常に多いと考える。特に 3 時間～4 時間以上「テレビを見たりゲームをする」園児については心配である。

IV-2 (Q25)イライラすることがあるか

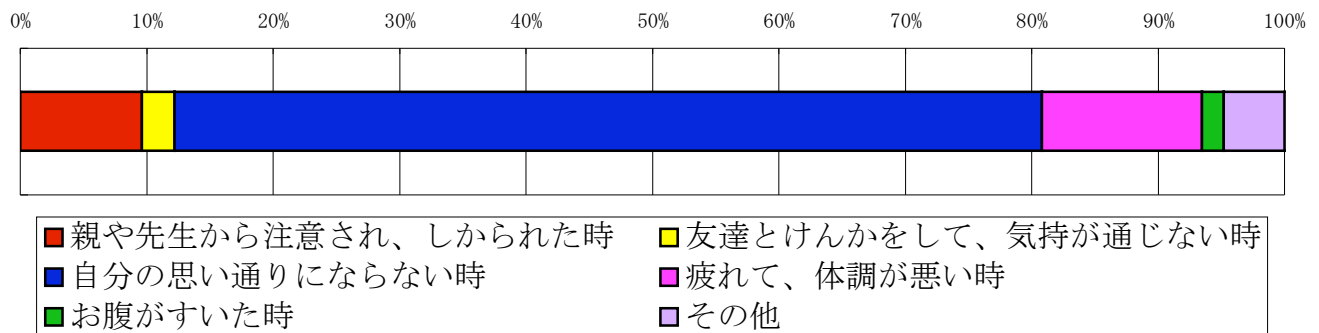
①たまにある	243 (54.7%)
②ほとんどない	124 (27.9%)
③良くある	53 (11.9%)
④全くない	24 (5.4%)
総計	444 (100%)



イライラ等のストレスについては、148 名(33.3%)が「ほとんどない・まったくない」と答えているが、296 名(66.6%)の園児が「たまにある・良くある」と答えており、幼児期から様々なストレスの中で生活していることがうかがえる。

IV- 3 (Q26)どのような時イライラするか

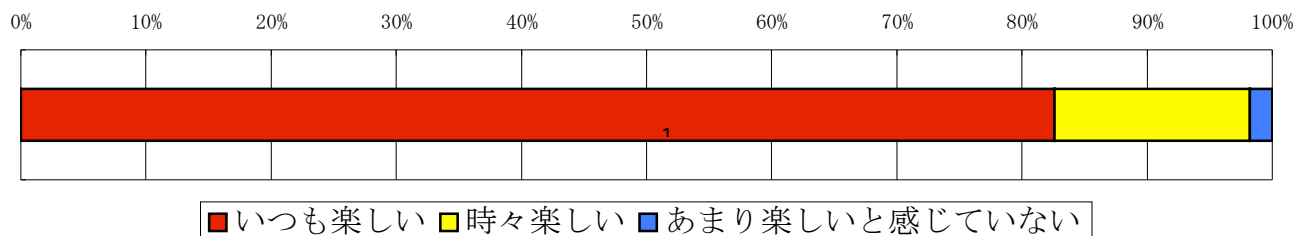
①自分の思い通りにならない時	157 (68.6%)
②疲れて、体調が悪い時	29 (12.7%)
③親や先生から注意され、しかられた時	22 (9.6%)
④その他	11 (4.8%)
⑤友達とけんかをして、気持ちが通じない時	6 (2.6%)
⑥お腹がすいた時	4 (1.7%)
総計	229 (100%)



約 7 割の園児が「自分の思い通りにならない時」にイライラしている姿がうかがえる。甘やかして何でも思い通りにさせていることが、注意されても聞き入れない態度等にも表れている。小さい時からの適度なハードルや我慢体験等も経験させる必要がある。

IV- 4 (Q27)園での活動を楽しんでいるか

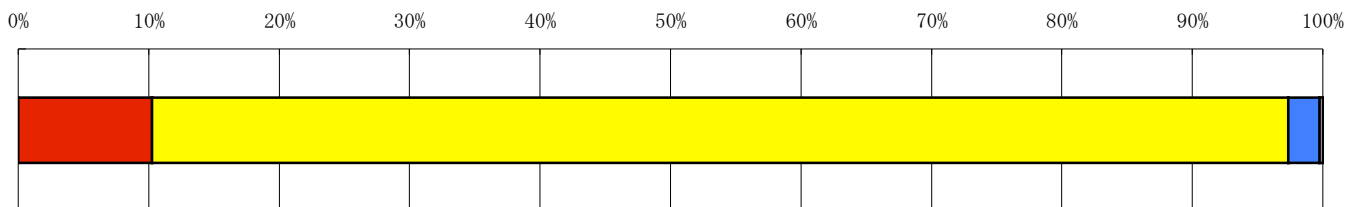
①いつも楽しい	365 (82.6%)
②時々楽しい	69 (15.6%)
③あまり楽しいと感じていない	8 (1.8%)
総計	442 (100%)



9 割を越す園児が「楽しい」と感じている。

IV- 5 (Q28)園で一番楽しいと感じる時

①友達と話したり、遊んだりしている時	331 (87.1%)
②行事のとき	39 (10.3%)
③先生と話している時	9 (2.4%)
④給食やお弁当を食べる時	1 (0.3%)
総計	380 (100%)

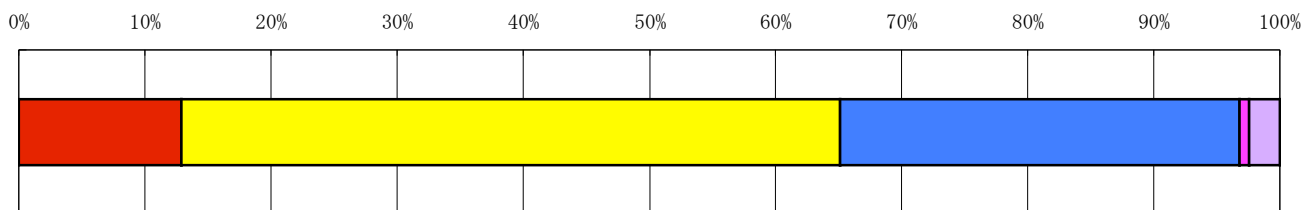


■ 行事のとき
 ■ 友達と話したり、遊んだりしている時
 ■ 先生と話している時
 ■ 給食やお弁当を食べる時

幼児期からの遊びを通してのコミュニケーション作りや社会性を育む取り組みの重要性についてうかがうことができる。

IV-6 (Q29) 周りにはどのような人が多いと感じているか

①やさしい人	195 (52.3%)
②明るくユーモアのある人	118 (31.6%)
③頼れる人	48 (12.9%)
④自分勝手な人	9 (2.4%)
⑤いいかげんな人	3 (0.8%)
総計	373 (100%)

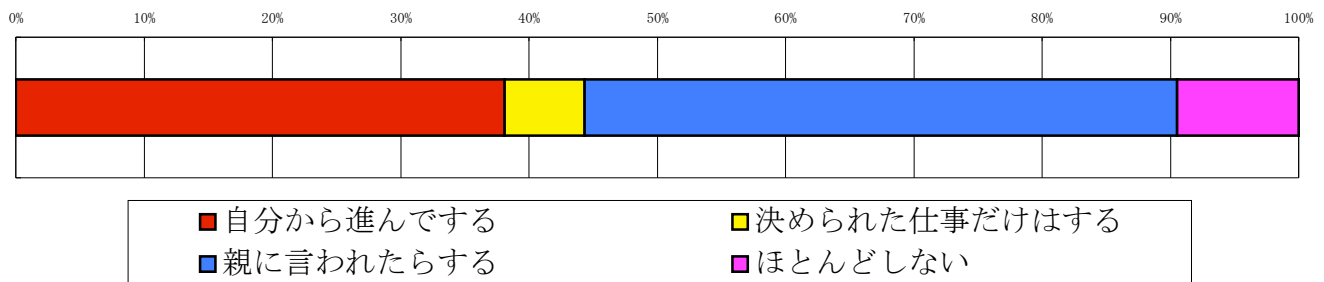


■ 頼れる人
 ■ やさしい人
 ■ 明るくユーモアのある人
 ■ いいかげんな人
 ■ 自分勝手な人

「やさしい人」「明るくユーモアのある人」「頼れる人」が上位を占めており、プラス要因の友人が多く良い傾向と思われる。

IV- 7 (Q30) 家でのお手伝いについて

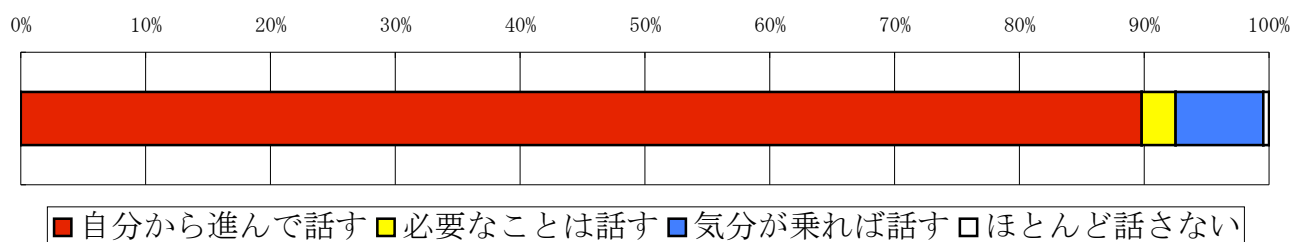
①親に言われたらする	200 (46.2%)
②自分から進んでする	165 (38.1%)
③ほとんどしない	41 (9.5%)
④決められた仕事だけはする	27 (6.2%)
総計	433 (100%)



「自分から進んでする」園児は約 4 割である。家族の一員として、お手伝いの習慣は大切である。

IV- 8 (Q31)家族との会話

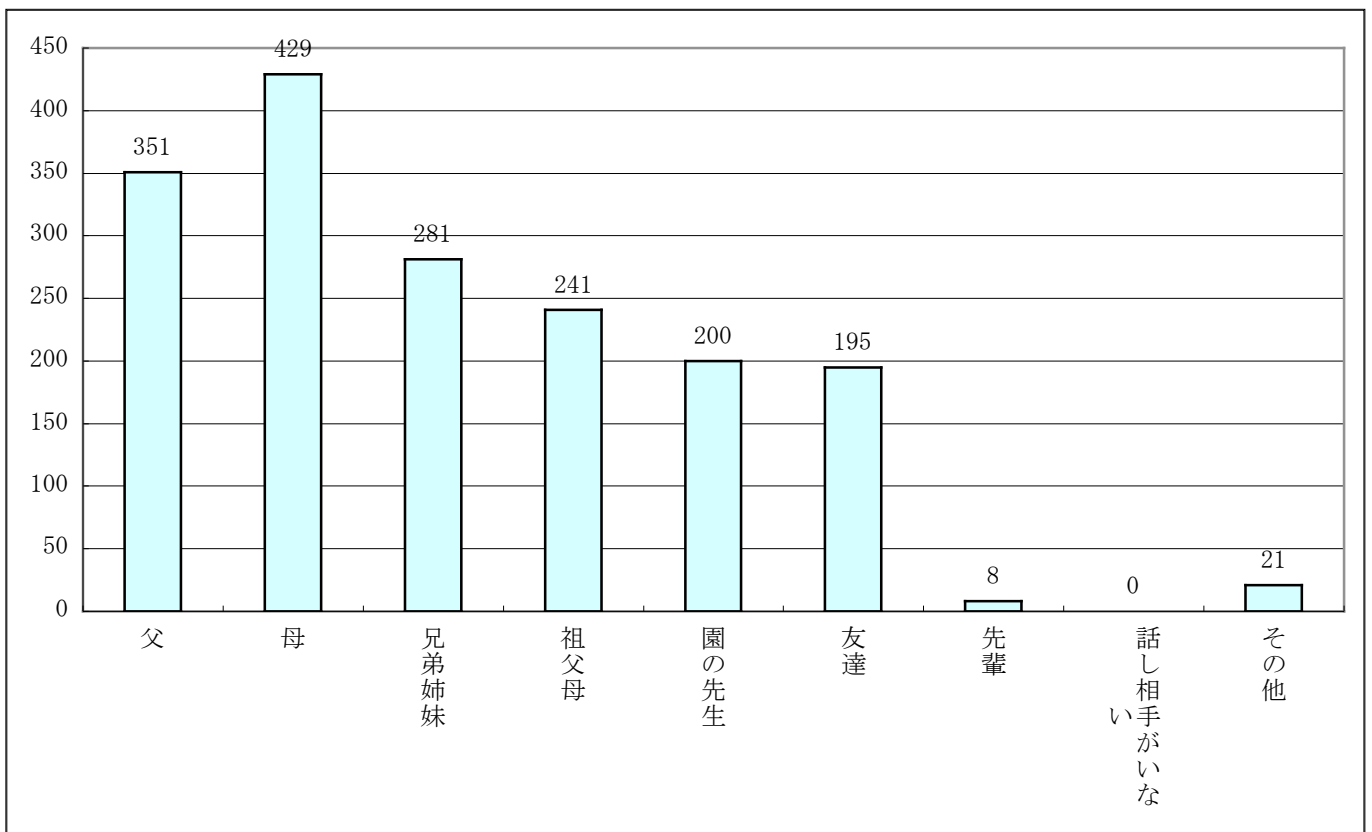
①自分から進んで話す	397 (89.8%)
②気分が乗れば話す	31 (7.0%)
③必要なことは話す	12 (2.7%)
④ほとんど話さない	2 (0.5%)
総計	442 (100%)



9 割の園児は自分から積極的に話していることがうかがえ良い傾向と言える。「ほとんど話さない」は 2 名と少ないが、「気分が乗れば話す・必要なことは話す」消極的な対応の園児も見られる。保護者からの積極的な関わりが必要である。

IV- 9 (Q32)話し相手

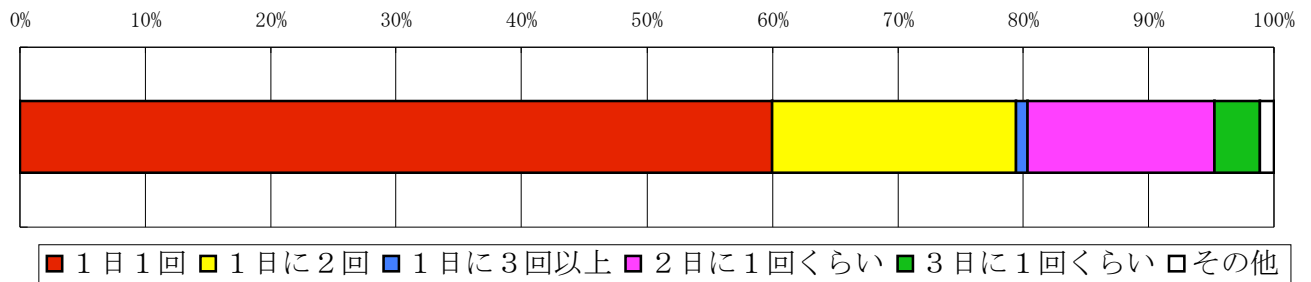
①母	429	(96.0%)
②父	351	(78.5%)
③兄弟姉妹	281	(62.9%)
④祖父母	241	(53.9%)
⑤園の先生	200	(44.7%)
⑥友達	195	(43.6%)
⑦その他	21	(4.7%)
⑧先輩	8	(1.8%)
⑨話し相手がいない	0	(0%)



「父・母」と保護者選択が上位を占め、良い傾向と判断できる。「兄弟姉妹・祖父母」への相談も多いが、核家族化や少子化の影響でいない家庭も今後増えることが予想される。

IV-10 (Q33) 大便の回数

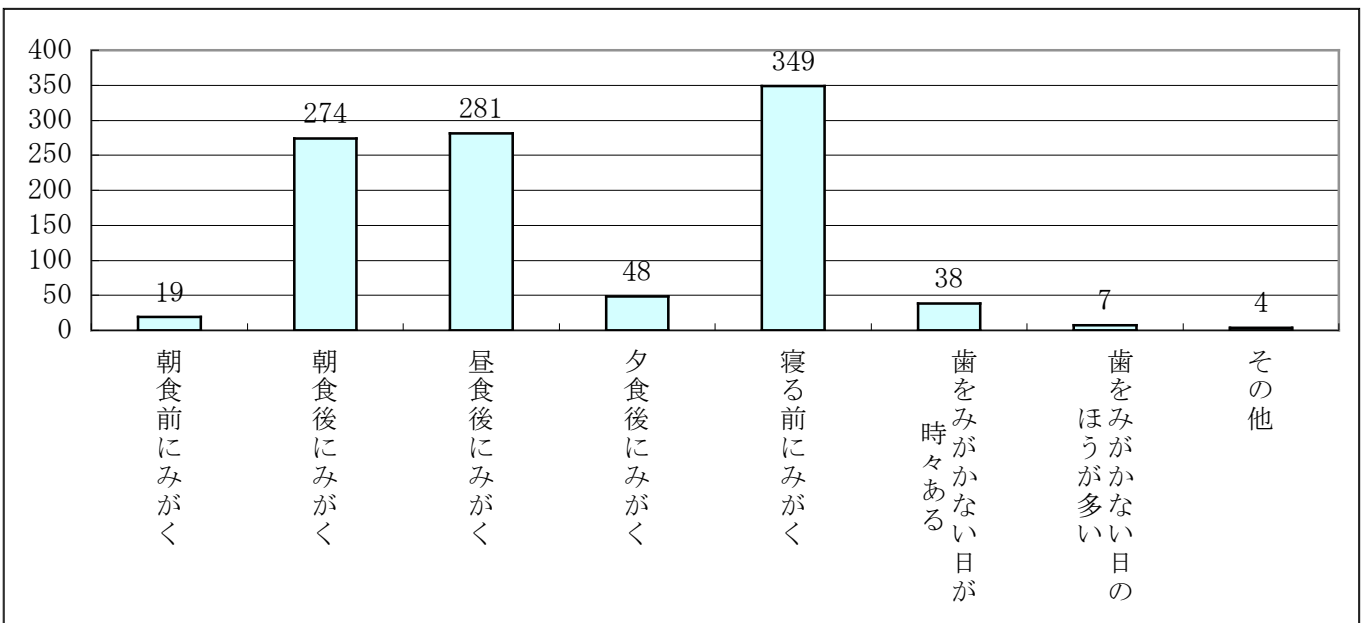
① 1 日 1 回	265	(60.0%)
② 1 日に 2 回	86	(19.5%)
③ 2 日に 1 回くらい	66	(14.9%)
④ 3 日に 1 回くらい	16	(3.6%)
⑤ その他	5	(1.1%)
⑥ 1 日に 3 回以上	4	(0.9%)
総計	442	(100%)



「1 日 1 回」「1 日 2 回」の園児は約 8 割と良い傾向である。「2 日・3 日に 1 回」の園児については約 2 割である。食べる量が少ないことも理由として考えられるが、毎日の習慣化を図ることが大切である。「野菜嫌い」のため食物繊維を十分にとらないことも心配される。

IV-11 (Q34) いつ歯磨きをしているか

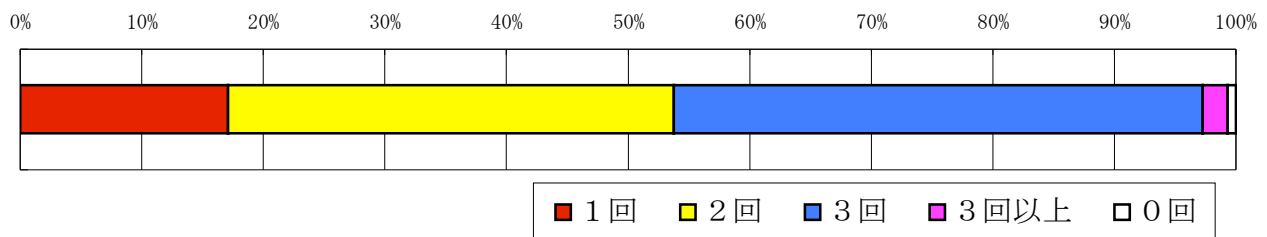
①寝る前にみがく	349	(78.1%)
②昼食後にみがく	281	(62.9%)
③朝食後にみがく	274	(61.3%)
④夕食後にみがく	48	(10.7%)
⑤歯をみがかない日が時々ある	38	(8.5%)
⑥朝食前にみがく	19	(4.3%)
⑦歯をみがかない日のほうが多い	7	(1.6%)
⑧その他	4	(0.9%)



「寝る前」「昼食後」「朝食後」が上位を占めており、食後の習慣化を図ることが大切である。「みがかない日が時々ある」「みがかない日のほうが多い」園児については、少数ではあっても、小学校の指導につなげる意味でも徹底を図る必要がある。

IV-12 (Q35) 歯磨きの回数

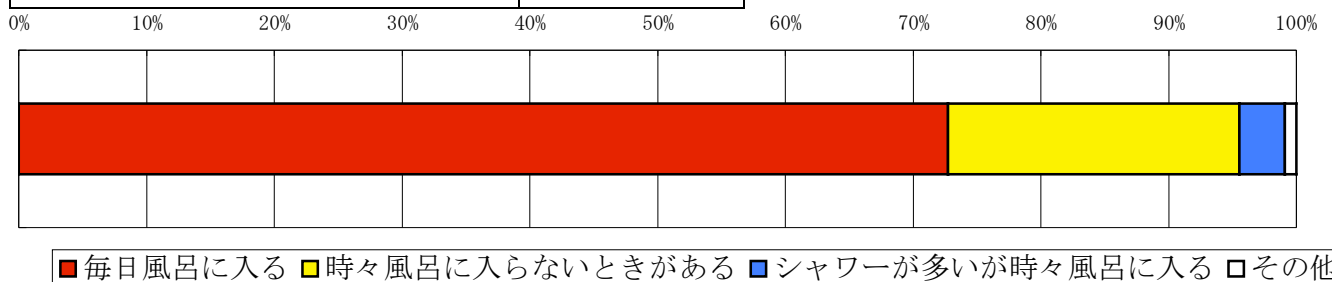
① 3 回	191	(43.5%)
② 2 回	161	(36.7%)
③ 1 回	75	(17.1%)
④ 3 回以上	9	(2.1%)
⑤ 0 回	3	(0.7%)
総計	439	(100%)



「2 回」「3 回」「3 回以上」を合わせると 8 割を上回っている。「食後には必ず歯磨きを」の習慣形成を園と家庭と連携して取り組むことが求められる。

IV-13 (Q36) 風呂の回数

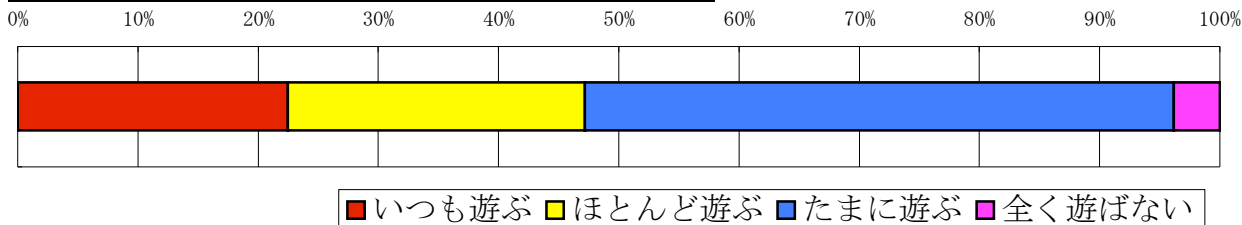
①毎日風呂に入る	325	(72.7%)
②時々風呂に入らないときがある	102	(22.8%)
③シャワーが多いが時々風呂に入る	16	(3.6%)
④その他	4	(0.9%)
総計	447	(100%)



「毎日風呂に入る」園児は 7 割である。入浴は体を清潔にするばかりでなく、血流の促進、身体の保温、疲労回復等に効果があり、熟睡にもつながる。入浴の習慣化は幼児期における健康管理の第一歩といえる。

IV-1 4 (Q37) 帰宅後外で遊ぶか

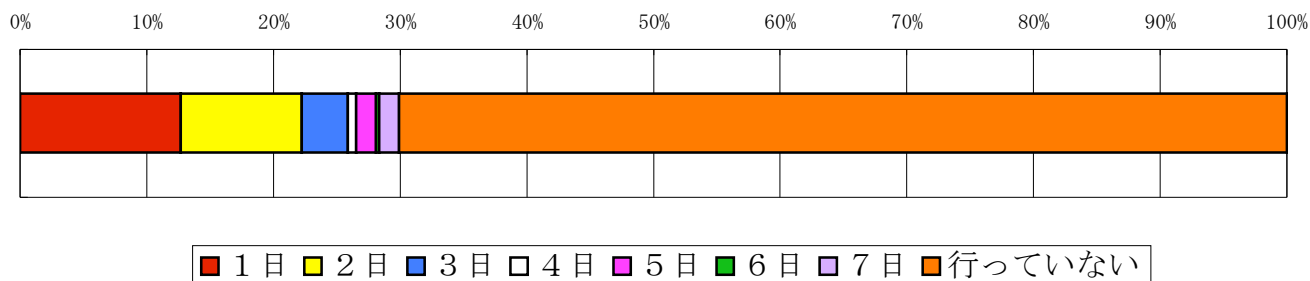
① たまに遊ぶ	218	(49.0%)
② ほとんど遊ぶ	110	(24.7%)
③ いつも遊ぶ	100	(22.5%)
④ 全く遊ばない	17	(3.8%)
総計	445	(100%)



210 名(47.2%)の園児は積極的に外遊びを行っている様子であるが、235 名(52.8%)の園児については「全く遊ばない・たまに遊ぶ」と言った消極的な様子がうかがえる。幼児期の遊びについては、スポーツに必要な様々な動きの要素を身に付ける良い機会であり身体能力を高めることは安全面でも重要である。また、異年齢集団での遊びは社会性を培う上でも非常に重要であり、家族単位だけではなく地域をあげて取り組むことが求められる。

IV-15 (Q38) スポーツをする機会が週何日あるか

① 行っていない	309	(70.1%)
② 1 日	56	(12.7%)
③ 2 日	42	(9.5%)
④ 3 日	16	(3.6%)
⑤ 5 日	7	(1.6%)
⑥ 7 日	7	(1.6%)
⑦ 4 日	3	(0.7%)
⑧ 6 日	1	(0.2%)
総計	441	(100%)



家の中での遊びが多く、外遊びが少ない状況について「行っていない」園児の割合が 7 割と現状を象徴している。少なくとも 1 日 1 時間以上は体を動かすことが必要である。親子でキャッチボールや縄跳びなどの軽スポーツをする姿を見かけなくなって久しいが是非取り組んで頂きたい。

家での生活についての考察（保育園・幼稚園）

今回のアンケート調査では、運動遊びに関わる項目が少ないため、推測しながら考察してみたい。

帰宅後の外での遊びについて、最近の子どもは外遊び（体を使った遊び）が少なくなっていると言われている。今回の調査結果を見ると、「いつも・ほとんど遊ぶ」をあわせても 47.2%と 5 割を割っている。それに比べ小学校低学年では、調査項目が、「昼休み時間にグラウンドや体育館に出て体を動かしますか」と違っているが、「ほとんど出る」子が 66.2%と高く、運動遊びが定着している。その反面、「全く遊ばない」は幼児 3.8%、「全く出ない」は小学校低学年 3.5%と同じような結果を示している。この結果からは、小学校の場合は、昼休みということもあり友達と一緒に積極的に遊ぶという割合が高くなっていると考えられる。それに比して、幼児は、帰宅後ということもあり、安全確保等から家の周りで一人遊びをしているか保護者と一緒に遊ぶことが多いと推察される。家でのテレビ視聴やゲームの時間を見てみると 30 分程度 6.7%、1 時間程度 26.1%、2 時間程度 33.3%、3 時間程度 23.4%となっている。小学生の調査結果がないので比較できないが、妥当な時間だと思う。ただし、親の姿勢として、連続して見せない、ご飯の時は見せない等のルールを確立していくことも必要だと思う。また、外遊びの減少につながるものが心配される。

さて、年々子どもの体力の低下が続いているという統計結果が出されている。生活習慣を整えていくうえでも一日の生活の中で、日中の運動遊びが非常に大切である。運動遊びは、体力づくりはもちろん基礎代謝の向上や体温調節などを担っている。

特に、加齢に伴って体力がついてくると、午前中の遊びだけでは不足で、午後の遊びが必要になってくる。しっかり運動エネルギーを発散させ情緒の開放を図っておくことが、夜の入眠を早めたり、イライラ感を解消することにもつながる。帰宅後の運動遊びを生活リズムの中に入れることをぜひお勧めする。

また、嬉しいことに園での活動は、「いつも楽しい」「時々楽しい」を合わせると 98.2%と高く、先生方のきめ細やかな保育が実を結んでいるものと思われる。そして、「家の人とよく話していますか」という設問では、「自分から進んで話す」89.8%となっていて、幼児の生活が満ち足りたものになっていると考えられる。

家でのお手伝いでは、「ほとんどしない」9%で、ほとんどの子は、何らかの形でお手伝いをしており、幼児は遊び感覚でお手伝いに興味を持ち、喜んでお手伝いをしていると考えられる。

また、ほとんどの子は、家の人とよく話をしている。特に、父母や兄弟、祖父母と家族がほとんどである。

お通じは、食生活と関連が深いと思われるが、特に問題は無いように思う。

歯磨きについては、朝、昼、晩と 3 回磨いている子が 43.5%と 3 回磨きが定着しているとは言えない状況である。また、各園でも昼食後の歯磨きを徹底していくことが大切だと思う。

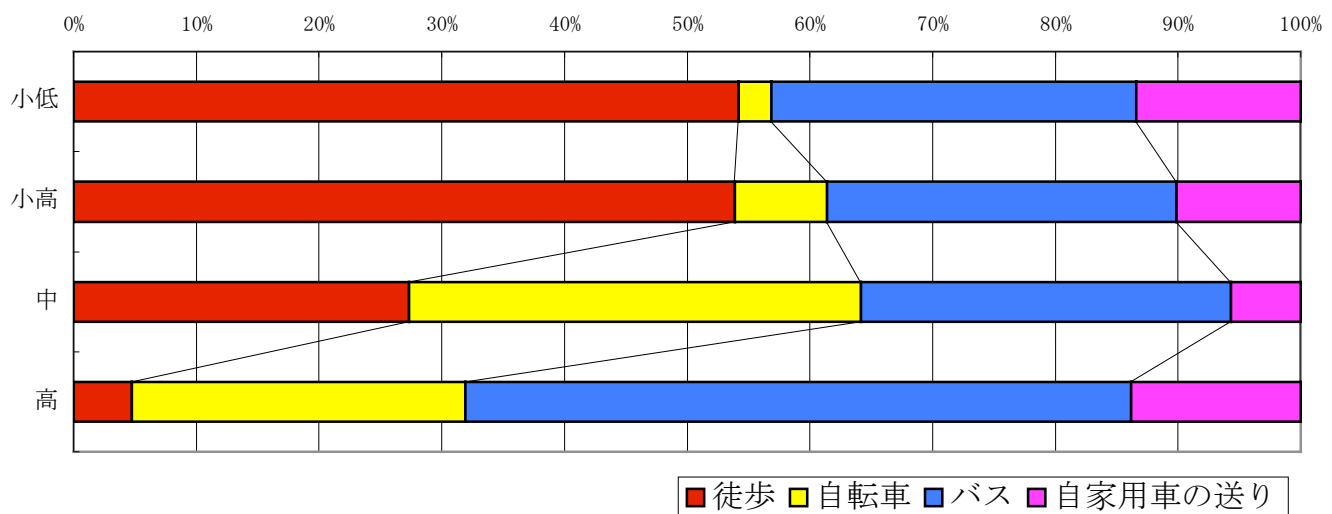
お風呂に毎日入るは、325 名と 70%を超えている。清潔な体を保つという観点からすれば良好だと思う。

3 小学生・中学生・高校生 アンケート結果と考察

(1) 生活習慣について

Ⅱ-1 (Q3) 通学方法

	小低	小高	中	高
徒歩	226 (54.2%)	229 (53.9%)	135 (27.3%)	20 (4.8%)
自転車	11 (2.6%)	32 (7.5%)	182 (36.8%)	114 (27.1%)
バス	124 (29.7%)	121 (28.5%)	149 (30.2%)	228 (54.3%)
自家用車の送り	56 (13.4%)	43 (10.1%)	28 (5.7%)	58 (13.8%)
総計	417 (100%)	425 (100%)	494 (100%)	420 (100%)



(小学校)

低学年①徒歩 226 名(54.2%)②バス 124 名(29.7%)③自家用車 56 名(13.4%)④自転車 11 名(2.6%)

高学年①徒歩 229 名(53.9%)②バス 121 名(28.5%)③自家用車 43 名(10.1%)④自転車 32 名(7.5%)

それぞれの割合については低学年・高学年共に同じ傾向である。小学校全体で「バス・乗用車」利用者が 312 名(68.6%)となっている。約 7 割の児童が登下校時に歩いていない状況である。

(中学校)

①自転車 182 名(36.8%)②バス 149 名(30.2%)③徒歩 135 名(27.3%)④自家用車 28 名(5.7%)

中学校では、部活動があるため「自転車通学」がトップを占めている。「バス・乗用車」利用者が 177 名(35.8%)となっている。

(高校)

①バス 228 名(54.3%)②自転車 114 名(27.1%)③自家用車 58 名(13.8%)④徒歩 20 名(4.8%)

高校では通学範囲が拡大されることから 5 割を超える生徒がバスを利用している。「バス・乗用車」利用者が 286 名(68%)と約 7 割が登下校時に歩いていない。

【考察】

小学校では郡部校を除いて「自転車通学」を許可していない学校が多いので、徒歩通学が多い。しかし、中学校や高校になると、部活動や通学範囲の拡大との関わりで自転車通学をする生徒が多くなる。(別海中央中学校は全校の 80%を越える 137 名が自転車通学と回答している)

高校では、「バス・乗用車」による通学が増え、約 7 割の生徒がほとんど歩かないで登下校している状況にある。また、58 名(13.8%)が「自家用車による通学」と回答している。市街地の生徒が約 200

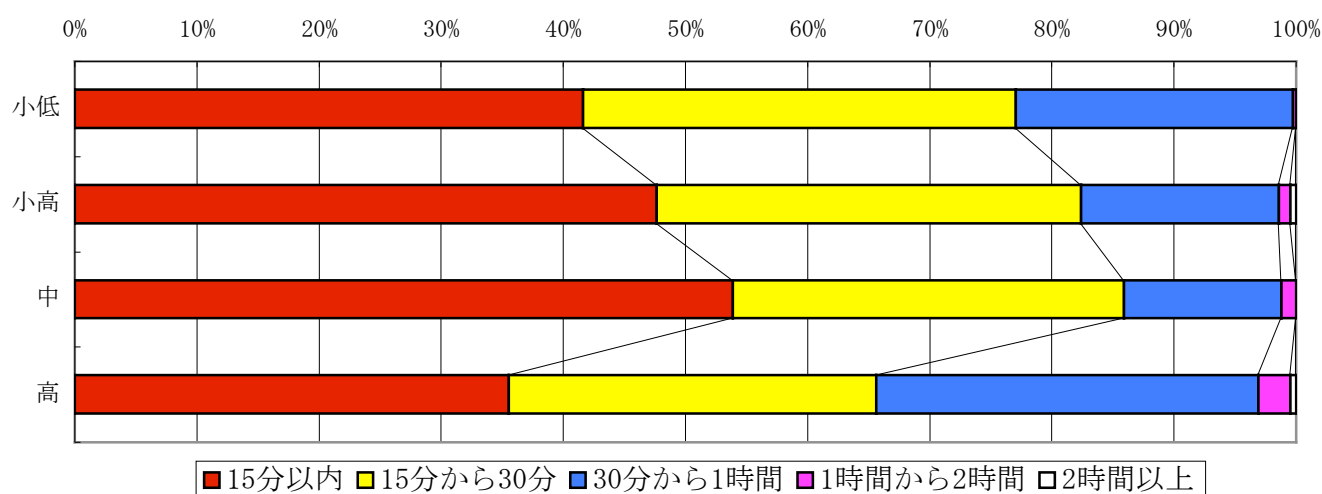
人で、徒歩通学が 20 人(5%)、自転車通学 114 人(27%)と回答していることから考えると市街地の生徒も自家用車の送りによる通学が多い可能性がうかがえる。

また、通学方法としての「自家用車」の回答は、小・中・高ともに 1 割前後と少ないが、実態としてかなりの回数での「自家用車による送り迎え」をしている状況も見られる。(特に雨天や降雪の日)

小澤治夫氏(現、東海大学教授)の調査データで指摘されている「都会の子どもの方が一日の歩数が多い」状況が見えてくる。体力の低下が、通学意欲や学習意欲等に影響しているとの指摘もあり、通学方法の改善だけが体力向上の手段ではないが、課題意識を持つことが必要である。

Ⅱ-2 (Q4)通学時間

	小低	小高	中	高
15 分以内	176 (41.6%)	203 (47.7%)	271 (53.9%)	150 (35.5%)
15 分から 30 分	150 (35.5%)	148 (34.7%)	161 (32.0%)	127 (30.1%)
30 分から 1 時間	96 (22.7%)	69 (16.2%)	65 (12.9%)	132 (31.3%)
1 時間から 2 時間	1 (0.2%)	4 (0.9%)	6 (1.2%)	11 (2.6%)
2 時間以上	0 (0%)	2 (0.5%)	0 (0%)	2 (0.5%)
総計	423 (100%)	426 (100%)	503 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年①15 分以内 176 名(41.6%)②15 分から 30 分 150 名(35.5%)③30 分から 1 時間 96 名(22.7%)④1 時間から 2 時間 1 名(0.2%)

高学年①15 分以内 203 名(47.7%)②15 分から 30 分 148 名(34.7%)③30 分から 1 時間 69 名(16.2%)④1 時間から 2 時間 4 名(0.9%)⑤2 時間以上 2 名(0.5%)

小学校では「30 分以内」の児童が 677 名(79.7%)となっている。「1 時間以上」の児童については少数であるが 7 名(0.8%)いる。

(中学校)

① 15 分以内 271 名(53.9%)②15 分から 30 分 161 名(32%)③30 分から 1 時間 65 名(12.9%)

④1 時間から 2 時間 6 名(1.2%)

中学校では、「30 分以内」の生徒 432 名(85.9%)となっている。「1 時間以上」の生徒については小学校同様少ないが 6 名(1.2%)いる。

(高校)

①15 分以内 150 名(35.5%)②30 分から 1 時間 132 名(31.3%)③15 分から 30 分 127 名(30.1%)④1 時間から 2 時間 11 名(2.6%)⑤2 時間以上 2 名(0.5%)

「15 分以内」が 3 割強と小中学校よりも通学区域拡大により通学時間も増えている。

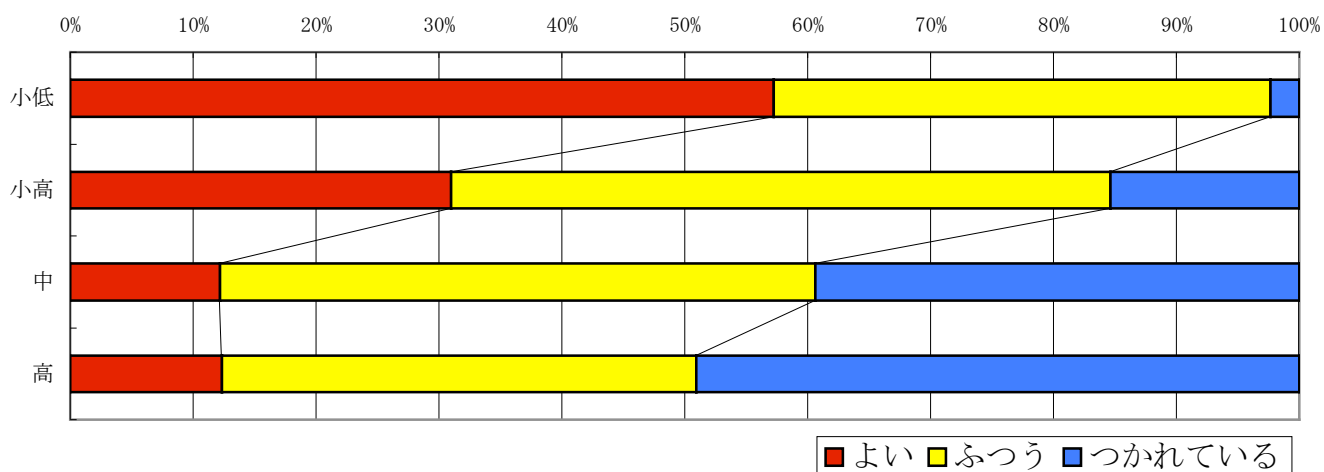
【考察】

小学校、中学校では約 8 割の児童・生徒が「30 分以内」で通学している。登校後の学習への影響や帰宅後の疲労度等を考える 30 分以内で通学出来ることが理想と思われる。しかし、町内には高校が 1 校しかないことで、広大な別海町全域からバスを利用して通学していることもあって「30 分以上」の通学時間を要する生徒が 145 名(34.4%)と増え、通学の苦労がうかがえる。

また、小学校低学年で「30 分から 1 時間」と回答した児童が約 2 割いる。バス通学の児童がほとんどであるが、小学校低学年の体力を考慮するとかなりの疲労が考えられる。さらに、少数ではあるが、「1 時間から 2 時間」「2 時間以上」という児童生徒もいる。特に小学校高学年で「1 時間から 2 時間」4 名、「2 時間以上」2 名との回答があり、登下校だけで 2 時間から 4 時間を費やしていることになる。様々な事情があると思われるが小学生の体力等を考えると十分な配慮が望まれる。

Ⅱ-3 (Q5)疲労感

	小低	小高	中	高
よい	245 (57.2%)	131 (31.0%)	61 (12.2%)	52 (12.3%)
ふつう	173 (40.4%)	227 (53.7%)	242 (48.4%)	163 (38.6%)
疲れている	10 (2.3%)	65 (15.4%)	197 (39.4%)	207 (49.1%)
総計	428 (100%)	423 (100%)	500 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年①よい 245 名(57.2%)②ふつう 173 名(40.4%)③疲れている 10 名(2.3%)

高学年①ふつう 227 名(53.7%)②よい 131 名(31%)③疲れている 65 名(15.4%)

低学年の「よい」「ふつう」が高学年では「ふつう」「よい」と逆転している。疲れている児童も 6 倍強に増えている。

(中学校)

①ふつう 242 名(48.4%)②疲れている 197 名(39.4%)③よい 61 名(12.2%)

「ふつう」の上位は小学校高学年と同傾向であるが、「疲れている」割合は約 4 割と大きく増えている。8 割以上の生徒が必ずしも体調が良い状態ではないとしたら大きな課題である。

(高校)

①疲れている 207 名(49.1%)②ふつう 163 名(38.6%)③よい 52 名(12.3%)

高校生になって、「疲れている」生徒が約 5 割にも増えている。「ふつう」を含めると 8 割を超える生徒が何らかの体調不良を抱えているとしたら中学校同様、生活改善が大きな課題である。

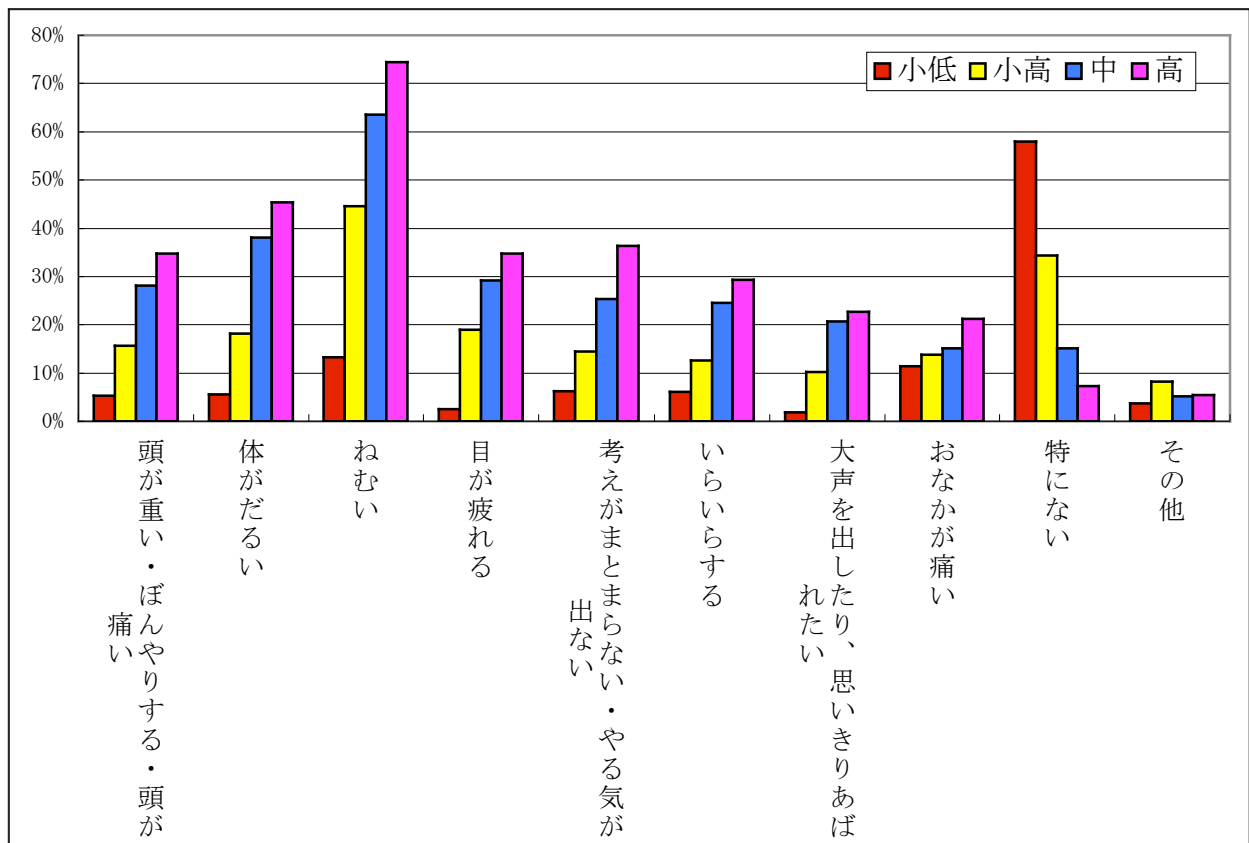
【考察】

体調が「ふつう」と回答した児童生徒の割合は、小・中・高ともに約 4 割から 5 割と大きな変化は見られない。しかし、校種が上がるにつれて、「よい」という回答が減り、「疲れている」という回答が大幅に増えていく。(3%→15.4%→39.4%→49.1%)

小学校低学年で約 6 割あった「体調がよい」との回答は、小学校高学年で約 3 割に減少し、中学校と高校では約 1 割に激減し、「ふつう」と回答した生徒も含めると 9 割近い生徒が何らかの体調不良を訴えていることになる。今回のアンケートから原因を特定することは出来ないが、中学生からの傾向であると考え、「家庭学習の増加」「部活動等の活動量の増加」「夜更かし(携帯メール・TV・ゲーム等)による睡眠不足」などによるものが多いと思われる。健康的な「疲れ」であれば問題はないのであるが、生活の乱れによる「疲れ」であれば課題は大きい。

Ⅱ-4 (Q6)最近 1 ヶ月の体調

	小低	小高	中	高
頭が重い・ぼんやりする・頭がいたい	23 (5.4%)	67 (15.7%)	142 (28.2%)	147 (34.8%)
体がだるい	24 (5.6%)	78 (18.2%)	192 (38.1%)	192 (45.4%)
ねむい	57 (13.3%)	191 (44.6%)	320 (63.5%)	315 (74.5%)
目が疲れる	11 (2.6%)	81 (18.9%)	147 (29.2%)	147 (34.8%)
考えがまとまらない・やる気が出ない	27 (6.3%)	62 (14.5%)	128 (25.4%)	154 (36.4%)
いらいらする	26 (6.1%)	54 (12.6%)	124 (24.6%)	124 (29.3%)
大声を出したり、思いきりあばれたい	8 (1.9%)	44 (10.3%)	104 (20.6%)	96 (22.7%)
おなかがいたい	49 (11.4%)	59 (13.8%)	76 (15.1%)	90 (21.3%)
特にない	249 (58.0%)	147 (34.3%)	76 (15.1%)	31 (7.3%)
その他	16 (3.7%)	35 (8.2%)	26 (5.2%)	23 (5.4%)



(小学校)

低学年①特にない 249 名(58%)②ねむい 57 名(13.3%)③おなかがいたい 49 名(11.4%)

④考えがまとまらない・やる気がない 27 名(6.3%)⑤いらいらする 26 名(6.1%)

高学年① ねむい 191 名(44.6%)②特にない 147 名(34.3%)③目が疲れる 81 名(18.9%)

④体がだるい 78 名(18.2%)⑤頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い 67 名(15.7%)

小学校全体では、「特にない」が 396 名(46.2%)、次に「ねむい」が 248 名(28.9%)と続いている。低学年では「おなかがいたい」、高学年では「ねむい」「目が疲れる」等が急増しており特徴がうかがえる。

(中学校)

① ねむい 320 名(63.5%)②体がだるい 192 名(38.1%)③目が疲れる 147 名(29.2%)④頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い 142 名(28.2%)⑤考えがまとまらない・やる気がない 128 名(25.4%)

睡眠不足を訴える生徒が急増している。「特にない」生徒は全体の 76 名(15.1%)で多くの生徒が疲労感や頭痛、無気力感等、何らかの体調不良を訴えている。

(高校)

①ねむい 315 名(74.5%)②体がだるい 192 名(45.4%)③考えがまとまらない・やる気がない 154 名(36.4%)④頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い 147 名(34.8%)⑤目が疲れる 147 名(34.8%)

高校でも中学校同様、睡眠不足を訴える生徒が 7 割を越している。「特にない」生徒は全体の 31 名(7.3%)しかいない。9 割以上の生徒が何らかの体調不良を訴えている。このことは、本町小中高生にとっての大きな課題といえる。このような状況下では学校における授業でも大きな支障があると考えられる。

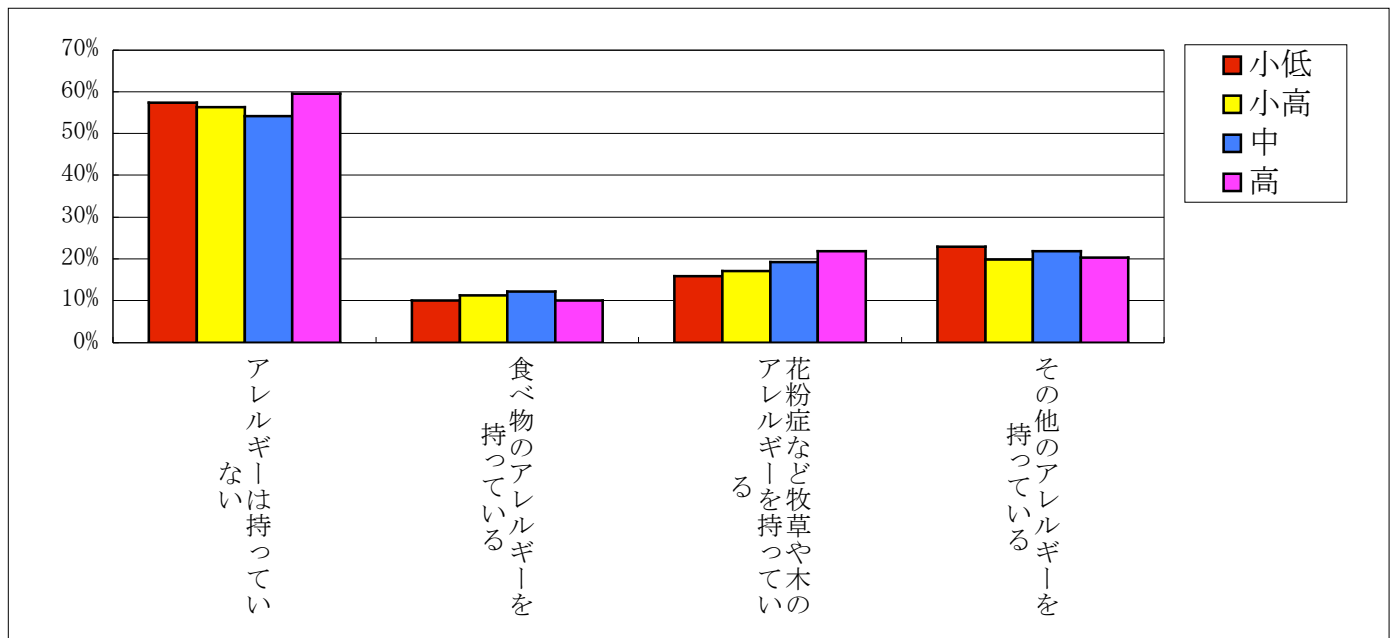
【考察】

「特にない」と回答する「体調良好」な児童生徒の数は、校種が上がるにつれて減少していく。(58%→34%→15%→7%)発達段階による体調管理への認識の差も数字に表れていると思われるが、それを考慮したとしても「体調不良」や「精神的な不安定」を訴える児童生徒が相当数いる。特に、前項目の「疲労感」との関わりにおいて考えると「睡眠不足」を訴える児童生徒が小学校高学年から 4 割を超え、中学・高校では 7 割前後の数字を示している。このことは、「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠時間」についての質問に対する回答結果とも一致する。「体がだるい」「頭が重い・ぼんやりする」「目が疲れる」という肉体的な現象が「考えがまとまらない・やる気が出ない」「いらいらする」「大声を出したり、思い切り暴れたい」という精神的・情緒的な面での不調と大きく関連してくるようにも思われる。

生活リズムを整え、適度な睡眠が確保できる生活スタイルの確立が何よりも大切である。

Ⅱ-5 (Q7)アレルギー

	小低	小高	中	高
アレルギーは持っていない	246 (57.3%)	241 (56.3%)	273 (54.2%)	252 (59.6%)
食べ物のアレルギーを持っている	43 (10.0%)	48 (11.2%)	61 (12.1%)	42 (9.9%)
花粉症など牧草や木のアレルギーを持っている	68 (15.9%)	73 (17.1%)	97 (19.2%)	92 (21.7%)
その他のアレルギーを持っている	98 (22.8%)	85 (19.9%)	110 (21.8%)	86 (20.3%)



(小学校)

低学年①アレルギーは持っていない 246 名(57.3%)②その他のアレルギー 98 名(22.8%)③花粉症・牧草・木のアレルギー 98 名(15.9%)④食物のアレルギー 43 名(10%)

高学年①アレルギーは持っていない 241 名(56.3%)②その他のアレルギー 85 名(19.9%)③花粉症・牧草・木のアレルギー 73 名(17.1%)④食物のアレルギー 48 名(11.2%)

小学校全体では、370 名(43%)の児童が何らかのアレルギーを持っている。

(中学校)

①アレルギーは持っていない 273 名(54.2%)②その他のアレルギー 110 名(21.8%)③花粉症・牧草・木のアレルギー 97 名(19.2%)④食物アレルギー 61 名(12.1%)

中学校全体では、268 名(45.8%)の生徒が何らかのアレルギーを持っている。

(高校)

①アレルギーは持っていない 252 名(59.6%)②花粉症・牧草・木のアレルギー 92 名(21.7%)③その他のアレルギー 86 名(20.3%)④食物アレルギー 42 名(9.9%)

高校生全体では、171 名(40.4%)の生徒が何らかのアレルギーを持っている。

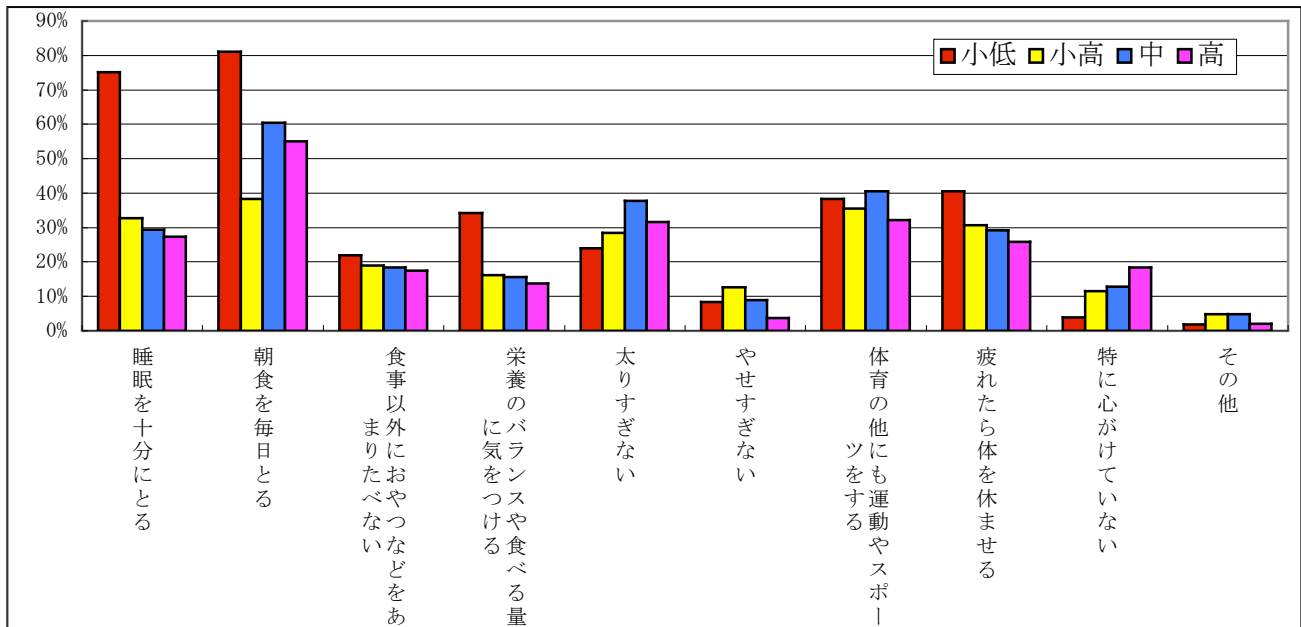
【考察】

「アレルギーを持っていない」児童生徒の割合は、小中高生ともに約 6 割で園児とも共通しており、発達段階における大きな差異は認められない。約 4 割の児童生徒は何らかの「アレルギーを持っている」ことになる。日本学校保健会調査（全国的な調査数値では、小学生約 22%、中学生約 16%、高校生約 15%）では、近年アレルギー疾患が増えている状況にあることが指摘されている。また、文科省が発表した「アレルギー疾患に関する調査研究」（平成 19 年 3 月）における児童生徒全体のアレルギー疾患有病率と比べても本町の児童生徒の有病率は高い数値を示している。共通する項目の食物アレルギーを比べると、全国の児童生徒の有病率は 2.6%であるのに対して、本町の児童生徒は、いずれも約 10%の数値を示している。全国調査で 1 番高い数値を示したのが「アレルギー性鼻炎」の 9.9%であることから、本町の児童生徒のアレルギー状況は深刻である。

具体的な対応としては、幼児期から「早寝早起き」で睡眠時間を十分確保すること、「毎日排便」によりお腹の中をきれいにすること、食品添加物の多いおやつを減らすなど「お腹の健康管理」が大切である。乳製品の「ヨーグルト」の摂取もすすめたい。

II-6 (Q8)健康管理

	小低	小高	中	高
睡眠を十分にとる	322 (75.1%)	140 (32.7%)	148 (29.4%)	116 (27.4%)
朝食を毎日とる	348 (81.1%)	164 (38.3%)	305 (60.5%)	233 (55.1%)
食事以外におやつなどをあまりたべない	94 (21.9%)	81 (18.9%)	93 (18.5%)	74 (17.5%)
栄養のバランスや食べる量に気をつける	147 (34.3%)	69 (16.1%)	79 (15.7%)	58 (13.7%)
太りすぎない	103 (24.0%)	122 (28.5%)	190 (37.7%)	134 (31.7%)
やせすぎない	36 (8.4%)	54 (12.6%)	45 (8.9%)	16 (3.8%)
体育の他にも運動やスポーツをする	164 (38.2%)	152 (35.5%)	204 (40.5%)	136 (32.2%)
疲れたら体を休ませる	174 (40.6%)	131 (30.6%)	147 (29.2%)	109 (25.8%)
特に心がけていない	17 (4.0%)	49 (11.4%)	65 (12.9%)	78 (18.4%)
その他	8 (1.9%)	21 (4.9%)	24 (4.8%)	9 (2.1%)



(小学校)

低学年①朝食を毎日とる 348 名(81.1%)②睡眠を十分にとる 322 名(75.1%)③疲れたら身体を休ませる 174 名(40.6%)④体育の他にも運動やスポーツをする 164 名(38.2%)⑤栄養のバランスや食べる量に気を付ける 147 名(34.3%)

高学年①朝食を毎日とる 164 名(38.3%)②体育の他にも運動やスポーツをする 152 名(35.5%)③睡眠を十分にとる 140 名(32.7%)④疲れたら身体を休ませる 131 名(30.6%)⑤太り過ぎない 122 名(28.5%)

低学年では、朝食や睡眠を心掛けている児童が多い。保護者の思いが反映されていると推測できる。高学年になると項目による差が余り見られないが、朝食を毎日とる割合が低いのが気にかかる。

(中学校)

①朝食を毎日とる 305 名(60.5%)②体育の他にも運動やスポーツをする 204 名(40.5%)③太り過ぎない 190 名(37.7%)④睡眠を十分にとる 148 名(29.4%)⑤疲れたら身体を休ませる 147 名(29.2%)

積極的にスポーツに心掛ける生徒が増えている。太り過ぎないが 3 番目に出てきて体型にも配慮していることがうかがえる。

(高校)

①朝食を毎日とる 233 名(55.1%)②体育の他にも運動やスポーツをする 136 名(32.2%)③太り過ぎない 134 名(31.7%)④睡眠を十分にとる 116 名(27.4%)⑤疲れたら身体を休ませる 109 名(25.8%)

中学生と同じ傾向が見える。朝食以外の項目での差が少ない。

【考察】

アンケート回答者が小学校低学年では保護者ということもあり、「睡眠時間の確保」「朝食の摂取」と親の思いが反映されている。小学校高学年では、集中した項目が無く平均的なばらつきが見られる。その中で特徴的なことは、「朝食の摂取」が、各校種を通じて 1 番低いことである。

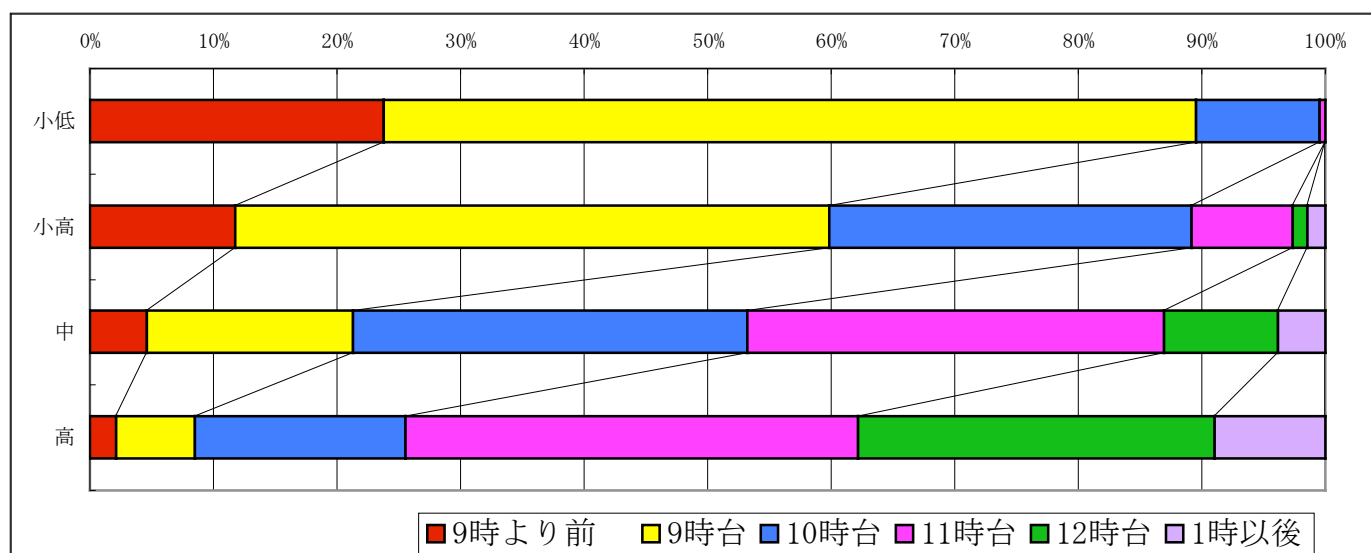
中学生では、「朝食の摂取」が突出している。また、本町の特色でもある「スポーツ部活動加入

率の高さ」をうかがわせる「体育の他にも運動やスポーツをする」項目が2番目と高い。また、「太り過ぎない」が3番目に位置しており、思春期特有の悩みとしての配慮なのか、別海町での肥満率の高さから気を配っているのかは判断できないが対応としては良いと思われる。

高校生も「朝食の摂取」が多く、中学生と同じ傾向が見られる。小学校での少年団活動、中学校での部活動等が継続され高校生にまでつながっていることがうかがえる。

Ⅱ-7 (Q9)就寝時間

	小低	小高	中	高
9時より前	100 (23.8%)	49 (11.8%)	23 (4.6%)	9 (2.1%)
9時台	277 (65.8%)	200 (48.1%)	83 (16.7%)	27 (6.4%)
10時台	42 (10.0%)	122 (29.3%)	159 (31.9%)	72 (17.0%)
11時台	2 (0.5%)	34 (8.2%)	168 (33.7%)	155 (36.6%)
12時台	0 (0%)	5 (1.2%)	46 (9.2%)	122 (28.8%)
1時以後	0 (0%)	6 (1.4%)	19 (3.8%)	38 (9.0%)
総計	421 (100%)	416 (100%)	498 (100%)	423 (100%)



(小学校)

低学年①9時台 277名(65.8%)②9時より前 100人(23.8%)③10時台 42名(10%)④11時台 2名(0.5%)

高学年①9時台 200名(48.1%)②10時台 122名(29.3%)③9時より前 49名(11.8%)④11時台 34名(8.2%)⑤1時以後 6名(1.4%)

低学年では、9時台・9時より前に就寝している割合が、89.6%と9割を占めている。高学年では、9時台・10時台も割合が77.4%と約8割を占めており、低学年とは1時間程度のずれが見られる。僅かであるが、12時台5名(1.2%)、1時以後6名(1.4%)おり、理由がわからないが心配である。

(中学校)

①11時台 168名(33.7%)②10時台 159名(31.9%)③9時台 83名(16.7%)④12時台 46名(9.2%)⑤9時より前 23名(4.6%)

中学生では、小学校高学年より更に1時間遅く、11時台・10時台で就寝する割合が65.6%を占

めている。12 時台が 46 名(9.2%)、1 時以後も 19 名(3.8%)おり、調査では何をしているのか分からないが、今後実態把握が必要である。

(高校)

①11 時台 155 名(36.6%)②12 時台 122 名(28.8%)③10 時台 72 名(17%)④1 時以後 38 名(8.8%)
⑤9 時台 27 名(6.4%)

高校生では、中学生よりも更に 1 時間遅い 11 時台・12 時台で就寝する割合が 65.4%を占めている。1 時以後の就寝も中学校の 2 倍となっている。

【考察】

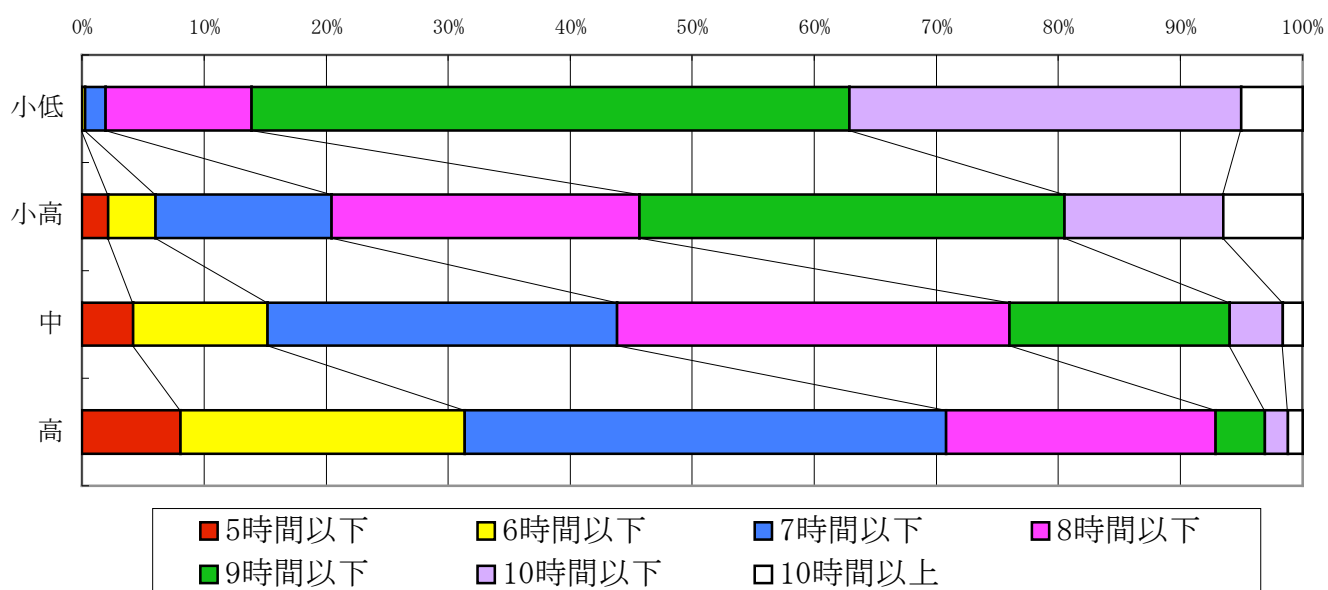
低学年では「10 時前に就寝している」児童は約 9 割、高学年では 6 割と学年が進むに従って就寝時刻が遅くなっている。この結果は、全道調査とも同じ傾向を示している。

中学生では、小学校高学年よりさらに 1 時間遅く、11 時台に就寝している生徒が 3 割と、小学校高学年の 4 倍に拡大している。また、「12 時以後」の就寝についても中学生は 13%と夜型への移行を明確にしている。

高校生では、中学生よりも夜型傾向がさらに進み、1 時間遅い 11 時台、12 時台で就寝する割合が 7 割を超え、1 時以後の就寝も中学校の 2 倍となっている。小中高と校種が上がるにつれて約 1 時間ずつ位就寝時刻が遅くなっている。

Ⅱ-8 (Q10)睡眠時間

	小低	小高	中	高
5 時間以下	0 (0%)	9 (2.2%)	21 (4.2%)	34 (8.1%)
6 時間以下	1 (0.2%)	16 (3.8%)	55 (11.0%)	98 (23.3%)
7 時間以下	7 (1.7%)	60 (14.4%)	143 (28.6%)	166 (39.4%)
8 時間以下	50 (12.0%)	105 (25.2%)	161 (32.2%)	93 (22.1%)
9 時間以下	205 (49.0%)	145 (34.9%)	90 (18.0%)	17 (4.0%)
10 時間以下	134 (32.1%)	54 (13.0%)	22 (4.4%)	8 (1.9%)
10 時間以上	21 (5.0%)	27 (6.5%)	8 (1.6%)	5 (1.2%)
総計	418 (100%)	416 (100%)	500 (100%)	421 (100%)



(小学校)

低学年①9時間以下 205名(49%)②10時間以下 134名(32.1%)③8時間以下 50名(12.0%)
④10時間以上 21名(5%)⑤7時間以下 7名(1.7%)

高学年①9時間以下 145名(34.9%)②8時間以下 105名(25.2%)③7時間以下 60名(14.4%)
④10時間以下 54名(13%)⑤10時間以上 27名(1.4%)

低学年では、9時間以下・10時間以下での睡眠時間が81.1%と8割を占めている。高学年では、9時間以下を頂点として、分布が上下に広がっている。少数ではあるが、5時間以下が9名(2.2%)おり、心配される。

(中学校)

①8時間以下 161名(32.2%)②7時間以下 143名(28.6%)③9時間以下 90名(18%)④6時間以下 55名(11%)⑤10時間以下 22名(4.4%)

中学生では、小学校高学年より一時間少ない8時間以下・7時間以下が60.8%を占めている。5時間以下が21名(4.2%)と小学校高学年よりも2倍強増えている。

(高校)

①7時間以下 166名(39.4%)②6時間以下 98名(23.3%)③8時間以下 93名(22.1%)④5時間以下 34名(8.1%)⑤9時間以下 17名(4.%)

高校生では、中学生よりも更に1時間少ない7時間以下・6時間以下が62.7%を占めている。5時間以下についても、34名(8.1%)と中学生よりも更に増えている。

【考察】

小学校低学年では、8割以上の児童が9時間前後の睡眠時間を取っており、8時間以上の睡眠時間については、約9割と良い傾向を示している。小学校高学年では、8時間前後に山を形成しており、約7割を占めている。少数ではあるが5時間以下、10時間以上と寝不足、寝過ぎと思われる児童も見られる。

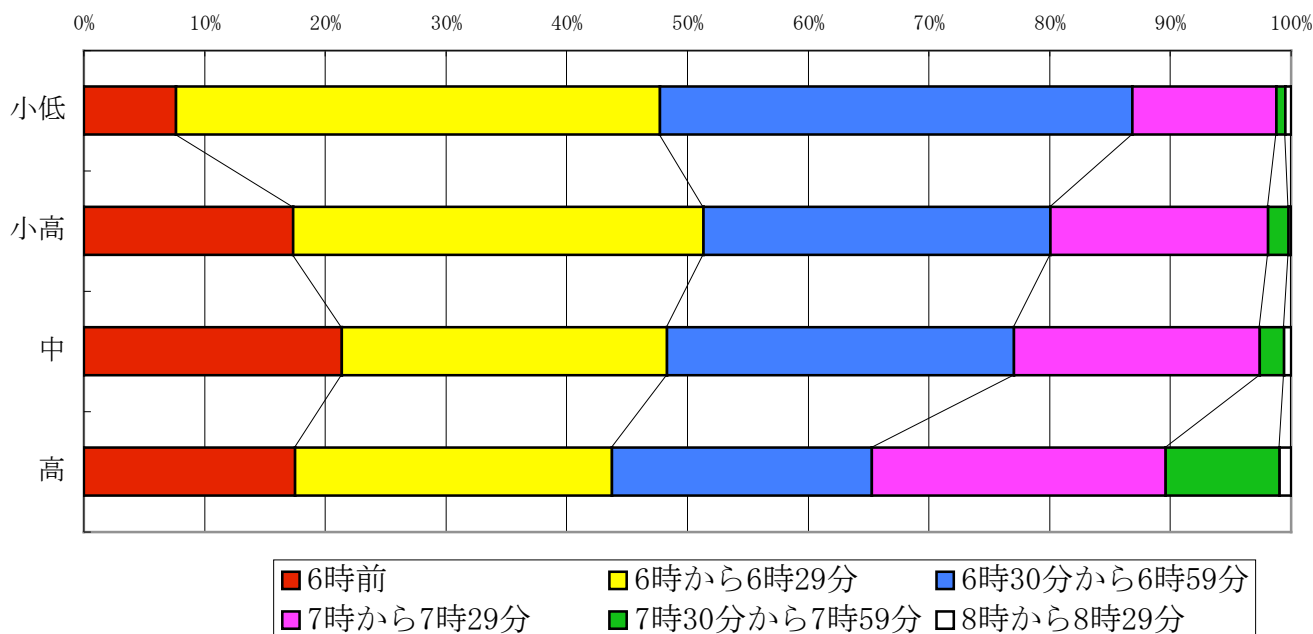
中学生では、7時間以下、8時間以下で6割を占めている。小学校高学年よりも1時間程度少ない。5時間以下・6時間以下では15.2%と小学生よりも大きく増え、違いを際立たせている。

高校生では、7時間以下を中心に、8時間以下、6時間以下を合わせると84.8%と中学生よりも1時間ほど少なくなっている。小中高と校種が進行するに連れて睡眠時間は平均で1時間程度減少傾向を示している。

「最近1ヶ月の体調」の項目で小学校高学年、中学生、高校生で「ねむい」と訴える生徒の割合が多かったが、睡眠時間とも深く関わっていると推測される。

Ⅱ-9(Q11)起床時刻

	小低	小高	中	高
6時前	32 (7.6%)	73 (17.3%)	107 (21.4%)	74 (17.5%)
6時から6時29分	168 (40.1%)	143 (34.0%)	135 (26.9%)	111 (26.2%)
6時30分から6時59分	164 (39.1%)	121 (28.7%)	144 (28.7%)	91 (21.5%)
7時から7時29分	50 (11.9%)	76 (18.1%)	102 (20.4%)	103 (24.3%)
7時30分から7時59分	3 (0.7%)	7 (1.7%)	10 (2.0%)	40 (9.5%)
8時から8時29分	2 (0.5%)	1 (0.2%)	3 (0.6%)	4 (0.9%)
総計	419 (100%)	421 (100%)	501 (100%)	423 (100%)



(小学校)

低学年①6時～6時29分 168名(40.1%)②6時30分～6時59分 164名(39.1%)③7時～7時29分 50名(11.9%)④6時前 32名(7.6%)⑤7時30分～7時59分 3名(0.7%)

高学年①6時～6時29分 143名(34%)②6時30分～6時59分 121名(28.7%)③7時～7時29分 76名(18.1%)④6時前 73名(17.3%)⑤7時30分～7時59分 7名(1.7%)

小学校低学年・高学年共に6時～6時29分を頂点として、7時前に起床している児童は701名(83.5%)と大半を占めており良い傾向といえる。7時以後に起床の児童については、朝の時間帯は慌しく場合によっては朝食を欠食することに結びつく心配がある。

(中学校)

①6時30分～6時59分 144名(28.7%)②6時～6時29分 135名(26.9%)③6時前 107名(21.4%)

④7時～7時29分 102名(20.4%)⑤7時30分～7時59分 10名(2%)

中学生では、7時前に起床している生徒は386名(77%)と大半を占めている。7時以後については、115名(23%)おり、小学校高学年よりも30名ほど増えている。十分に目覚めた状態で登校できていないことが午前中の授業にも影響を及ぼすと考えられる。

(高校)

①6時～6時29分 111名(26.2%)②7時～7時29分 103名(24.3%)③6時30分～6時59分 91名(21.5%)④6時前 74名(17.5%)⑤7時30分～7時59分 40名(9.5%)

高校生では、7時前に起床している生徒は276名(65%)いるが、大部分がバス通学生ということを見ると、7時以後に起床している生徒が147名(35%)になっており、朝食抜きや保護者の送迎に頼っている状況が予想できる。

【考察】

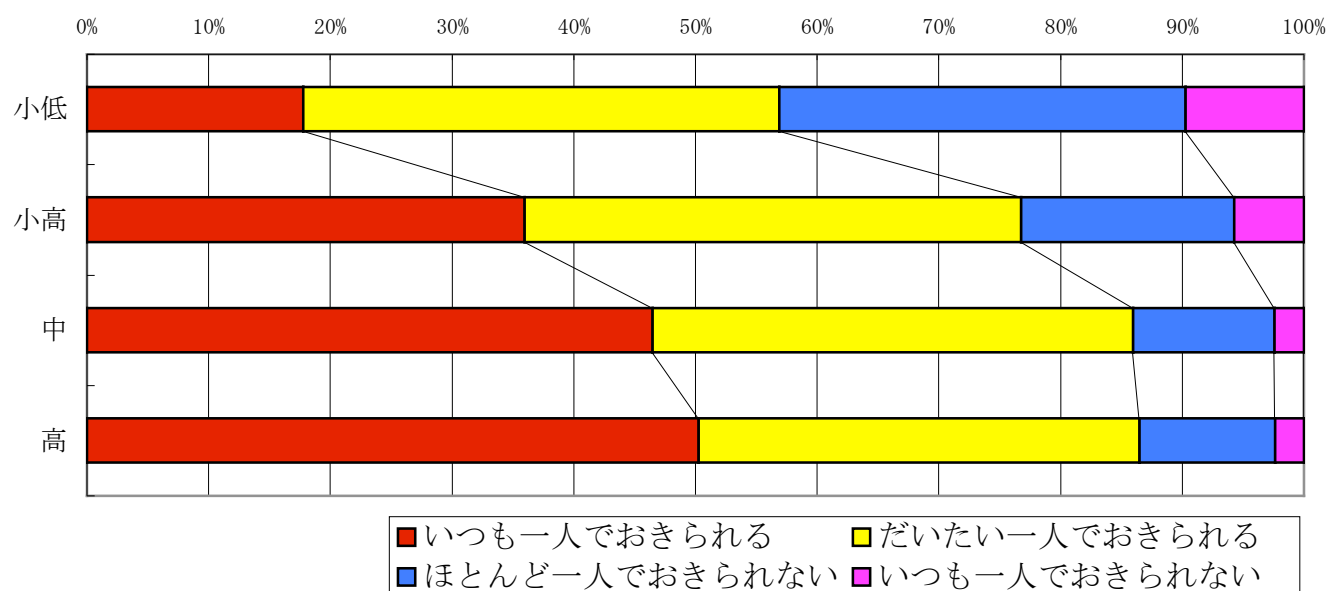
小学校低学年・高学年ともに7時前起床が80%を超えており、良い傾向といえる。

中学生も同様に7時前起床が76.7%と多くを占めているが、7時以降起床の生徒も23%見られる。慌しい朝の状況が心配される。「朝食欠食」の理由の1つにもなっている。

高校生では、54.3%がバス通生ということもあり、65.2%の生徒が7時前起床をしているが、7時以後起床生徒が34.8%おり、高校生の「食べる時間が無い」ことによる「朝食抜き」の原因と推測される。

Ⅱ-1 0(Q12)起床の仕方

	小低	小高	中	高
いつも一人でおきられる	75 (17.8%)	150 (36.0%)	232 (46.5%)	212 (50.2%)
だいたい一人でおきられる	165 (39.1%)	170 (40.8%)	197 (39.5%)	153 (36.3%)
ほとんど一人でおきられない	141 (33.4%)	73 (17.5%)	58 (11.6%)	47 (11.1%)
いつも一人でおきられない	41 (9.7%)	24 (5.8%)	12 (2.4%)	10 (2.4%)
総計	422 (100%)	417 (100%)	499 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年①だいたい一人で起きられる 165 名(39.1%)②ほとんど一人で起きられない 141 名(33.4%)③いつも一人で起きられる 75 名(17.8%)④いつも一人で起きられない 41 名(9.7%)

高学年①だいたい一人で起きられる 170 名(40.8%)②いつも一人で起きられる 150 名(36%)③ほとんど一人で起きられない 73 名(17.5%)④いつも一人で起きられない 24 名(5.8%)

低学年・高学年含めて「一人で起きられる」生徒の割合は、560 名(67%)となっている。約 3 割の児童が「一人で起きられない」状況である。

(中学校)

①いつも一人で起きられる 232 名(46.5%)②だいたい一人で起きられる 197 名(39.5%)③ほとんど一人で起きられない 58 名(11.6%)④いつも一人で起きられない 12 名(2.4%)

中学校では、「一人で起きられる」生徒は、429 名(86%)と小学校より大きく向上している。「一人で起きられない」生徒については、70 名(14%)と少ない。

(高校)

①いつも一人で起きられる 212 名(50.2%)②だいたい一人で起きられる 153 名(36.3%)③ほとんど一人で起きられない 47 名(11.1%)④いつも一人で起きられない 10 名(2.4%)

高校生では、「一人で起きられる」生徒は、366 名(87%)と中学校と同じ傾向を示している。「一人で起きられない」生徒については 57 名(14%)と少ない。

【考察】

小学校低学年では、「一人で起きられない」児童の割合は、43.1%を占めているが、高学年では、23.3%と大きく改善されている。

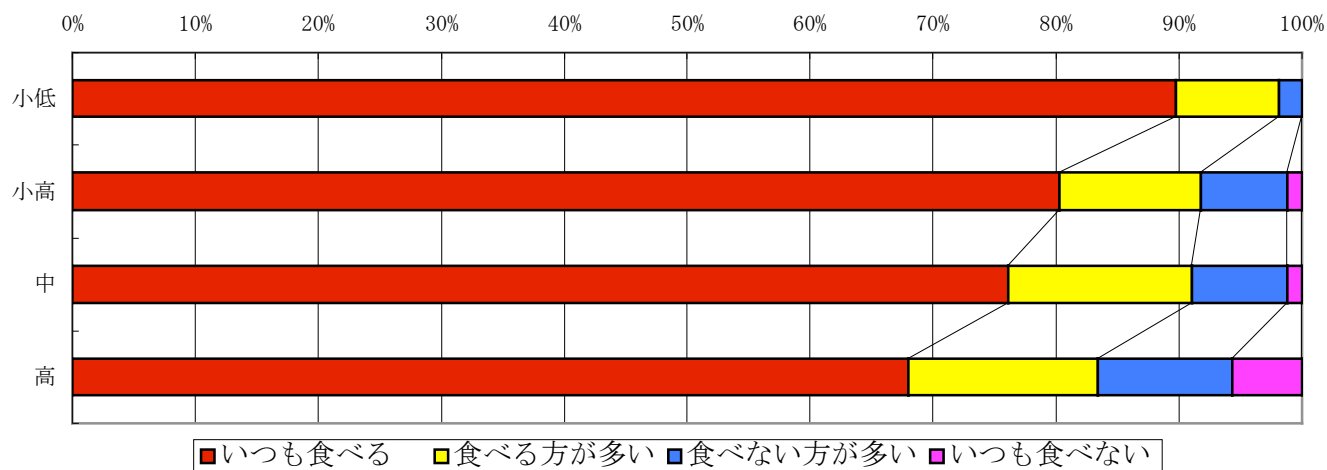
中学生では、「一人で起きられない」生徒の割合は 14%、「一人で起きられる」生徒は、86%と大きな向上が見られる。

高校生では、「一人で起きられない」生徒の割合は 13.5%（57 名）、「一人で起きられる」生徒は 86.5%と中学生と同じような傾向が見られる。二極化傾向が顕著になっていると思われる。これらの生徒は、「最近 1 ヶ月の体調」、「就寝時刻」、「睡眠時間」等で共通して心配される生徒といえる。

(2) 食生活について

Ⅲ-1 (Q13)朝食を食べているか

	小低	小高	中	高
いつも食べる	385 (89.7%)	342 (80.3%)	382 (76.1%)	287 (68.0%)
食べる方が多い	36 (8.4%)	49 (11.5%)	75 (14.9%)	65 (15.4%)
食べない方が多い	8 (1.9%)	30 (7.0%)	39 (7.8%)	46 (10.9%)
いつも食べない	0 (0%)	5 (1.2%)	6 (1.2%)	24 (5.7%)
総計	429 (100%)	426 (100%)	502 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年①いつも食べる 385 名 (89.7%) ②食べる方が多い 36 名 (8.4%) ③食べない方が多い 8 名 (1.9%)

高学年①いつも食べる 342 名 (80.3%) ②食べる方が多い 49 名 (11.5%) ③食べない方が多い 30 名 (7%) ④いつも食べない 5 名 (1.2%)

小学生全体で「朝食を食べない」児童は 35 名 (4.1%) を占めている。

(中学校)

① ② ③ ④ ①いつも食べる 382 名 (76.1%) ②食べる方が多い 75 名 (14.9%) ③食べない方が多い 39 名 (7.8%) ④いつも食べない 6 名 (1.2%)

中学生では 120 名 (19.7%) の生徒が朝食欠食の日があると答えている。このうち 45 名 (9%) は「食べない方が多い」「いつも食べない」となっており、小学校高学年よりも 1 ポイント高くなっている。第 2 次成長期と言うことを考えると見逃せない状況である。

(高校)

① ② ③ ④ ①いつも食べる 287 名 (68%) ②食べる方が多い 65 名 (15.4%) ③食べない方が多い 46 名 (10.9%) ④いつも食べない 24 名 (5.7%)

高校生では、135 名 (32%) の生徒が朝食欠食の日があると答えている。このうち 70 名 (16.6%) は、「食べない方が多い」「いつも食べない」となっており、中学生よりも 7.6 ポイント多くなっている。小中高と校種が上がるに連れて、朝食欠食率が増加しており朝食摂取の必要性についての啓発が求められる。特に高校生については、卒業後社会人として、あるいは大学生・専門学校生として自立した生活をしなければならない状況になることから、卒業前の指導が必要である。

【考察】

校種が上がるにつれて朝食を欠かす児童生徒が増えている。高校では「いつも食べない」と回答した生徒が約 6%(24 人)に上り、小学校高学年や中学校に比べ約 5 倍の数値となっている。朝食欠食率については、財団法人日本学校保健会『平成 16 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』が示す全国平均の数値に比べ、別海町の朝食欠食率は高い数値となっており(別表 1 参照)、高校生のみならず別海町全校種で取り組まなければならない課題である。

特に最も欠食率の高い高校生に関しては、別の設問(Q15)で朝食を取らない理由を約 6 割が「時間がない」と回答し、また生活習慣の設問(Q10)では寝不足・朝寝坊の児童生徒が多いことも指摘されており、朝食を取る習慣を身につけるためには根本的な生活習慣の改善が必要である。「早寝・早起き・朝ご飯」は、小学生から高校生まで広く啓発していかなければならないスローガンである。

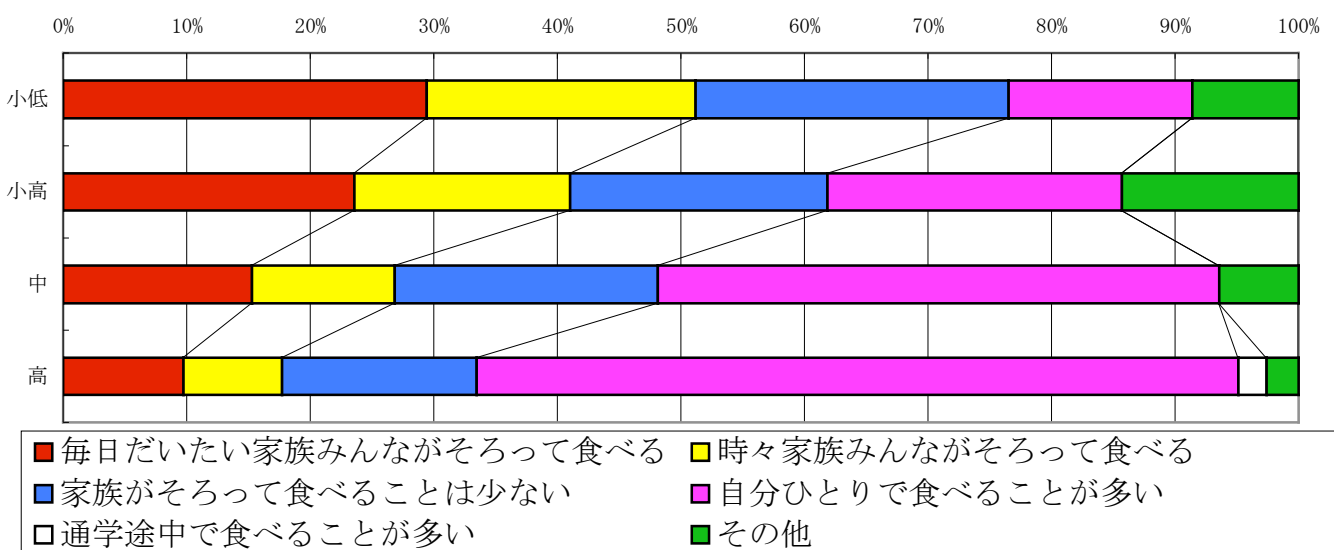
また小澤治夫氏(現、東海大学教授)の指摘でも、朝食を摂取しなかった子供達は一日中体温が低く、活力や意欲もわからないという。朝食摂取の大切さについては、今後町全体の広報活動の中で広く啓発していく取り組みが必要である。

(別表 1)別海町と全国の朝食欠食率の比較

	小学生	中学生	高校生
別海町	15.2%	24.2%	32.2%
全国平均	10.8%	16.1%	20.7%

Ⅲ- 2 (Q14)誰と朝食を食べるか

	小低	小高	中	高
毎日だいたい家族みんながそろって食べる	123 (29.4%)	89 (23.5%)	69 (15.3%)	34 (9.7%)
時々家族みんながそろって食べる	91 (21.8%)	66 (17.5%)	52 (11.5%)	28 (8.0%)
家族がそろって食べることは少ない	106 (25.4%)	79 (20.9%)	96 (21.3%)	55 (15.7%)
自分ひとりで食べることが多い	62 (14.8%)	90 (23.8%)	205 (45.5%)	216 (61.7%)
通学途中で食べる人が多い	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (2.3%)
その他	36 (8.6%)	54 (14.3%)	29 (6.4%)	9 (2.6%)
総計	418 (100%)	378 (100%)	451 (100%)	350 (100%)



(小学校)

低学年①毎日だいたい家族みんながそろって食べる 123 名 (29.4%) ②家族がそろって食べることは少ない 106 名 (25.4%) ③時々家族みんながそろって食べる 91 名 (21.8%) ④自分一人で食べる人が多い 62 名 (14.8%) ⑤その他 36 名 (8.6%)

高学年①自分一人で食べる人が多い 90 名 (23.8%) ②毎日だいたい家族みんながそろって食べる 89 名 (23.5%) ③家族がそろって食べることは少ない 79 名 (20.9%) ④時々家族みんながそろって食べる 66 名 (17.5%) ⑤その他 54 名 (14.3%)

小学校全体で、212 名 (26.6%) の児童は、「毎日だいたい家族みんながそろって食べる」となっているが、630 名 (73.5%) の児童については、「家族がそろって食べることは少ない」「自分一人で食べる人が多い」となっている。

(中学校)

①自分一人で食べる人が多い 205 名 (45.5%) ②家族がそろって食べることは少ない 96 名 (21.3%) ③毎日だいたい家族みんながそろって食べる 69 名 (15.3%) ④時々家族みんながそろって食べる 52 名 (11.5%) ⑤その他 29 名 (6.4%)

中学生では、「毎日だいたい家族みんながそろって食べる」の生徒は、小学校と比べると大きく減少し、逆に「自分一人で食べる人が多い」が小学校の 2 倍以上と突出している。

(高校)

①自分一人で食べる人が多い 216 名 (61.7%) ②家族がそろって食べることは少ない 55 名 (15.7%) ③毎日だいたい家族みんながそろって食べる 34 名 (9.7%) ④時々家族みんながそろって食べる 28 名 (8%) ⑤その他 9 名 (2.6%) ⑥通学途中で食べる人が多い 8 名 (2.3%)

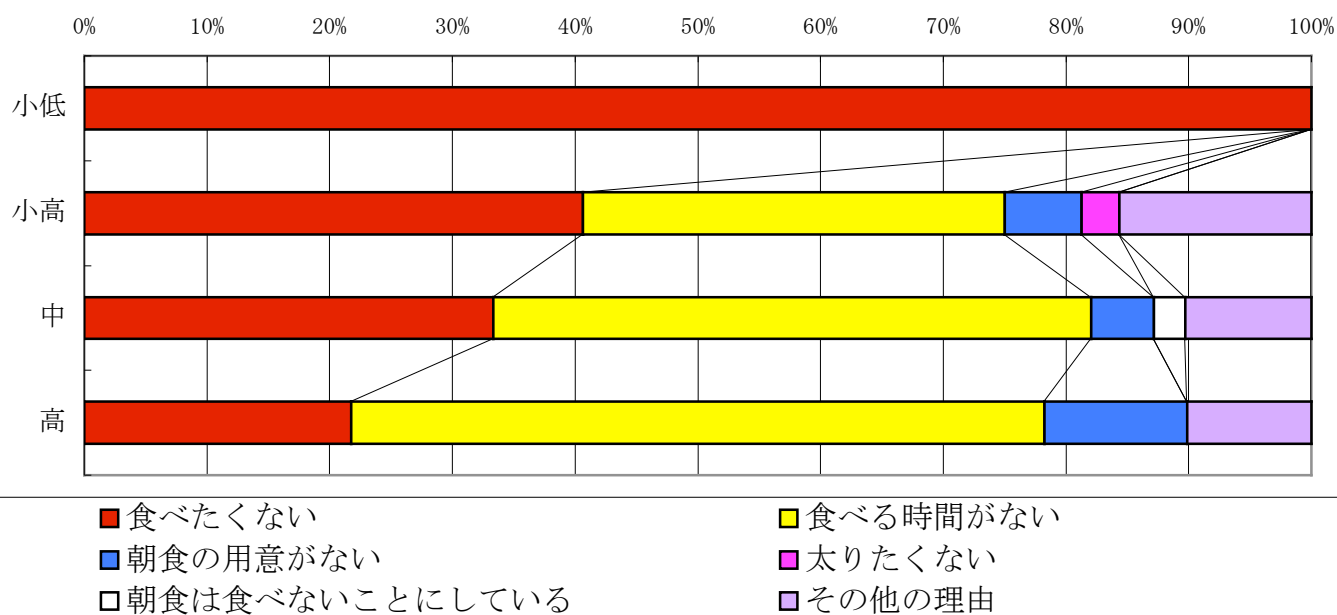
高校生では、中学生で見られた孤食の傾向がさらに高まり、6 割を占めている。「通学途中で食べる人が多い」生徒も少数ではあるが見られる。

【考察】

校種が上がるに連れて、家族そろって食べる比率は低下している。このことは別海町の基幹産業である酪農業・漁業とも深い関係が推測できる。保護者の仕事の時間帯が早朝から行われることから、児童生徒が朝食を摂る時間や登校時間とのずれがあるため、朝食時にも家族がそろわないことが多いと思われる。児童が小さい時には、保護者も一緒に食べるよう配慮しているが、学年が上がるに連れて、用意された朝食を食べたり、自分たちで用意する生徒も増えていると考えられる。このことについての解決策は、ある面では難しい面を持っており、仕方がないとも思われる。家族がそろうことについては大切であるが、まずは「朝食をしっかりと食べることを優先させることが重要であると判断したい。

Ⅲ-3(Q15)朝食を食べない理由

	小低		小高		中		高	
食べたくない	5	(100%)	13	(40.6%)	13	(33.3%)	15	(21.7%)
食べる時間がない	0	(0%)	11	(34.4%)	19	(48.7%)	39	(56.5%)
朝食の用意がない	0	(0%)	2	(6.3%)	2	(5.1%)	8	(11.6%)
太りたくない	0	(0%)	1	(3.1%)	0	(0%)	0	(0%)
朝食は食べないことにしている	0	(0%)	0	(0%)	1	(2.6%)	0	(0%)
その他の理由	0	(0%)	5	(15.6%)	4	(10.3%)	7	(10.1%)
総計	5	(100%)	32	(100%)	39	(100%)	69	(100%)



(小学校)

低学年①食べたくない 5名(100%)

高学年①食べたくない 13名(40.6%) ②食べる時間がない 11名(34.4%) ③その他の理由 5名(15.6%) ④朝食の用意がない 2名(6.3%) ⑤太りたくない 1名(3.1%)

小学生全体で朝食を食べない児童は37名となっている。その中で「食べたくない」を理由にしている児童は、18名(48.6%)と約半数を占めている。また、起床時刻の関係での「食べる時間がない」児童も11名(29.7%)と全体の3割となっている。小学生で形成された食習慣として、この傾向は高校生まで続いていると推測できる。

(中学校)

①食べる時間がない 19名(48.7%) ②食べたくない 13名(33.3%) ③その他の理由 4名(10.3%) ④朝食の用意がない 2名(5.1%) ⑤朝食は食べないことにしている 1名(2.6%)

中学生全体で朝食を食べない生徒は39名となっている。理由としては、「食べる時間がない」が19名(48.7%)と1番多い。また、前日の夜更かしや間食等が推測できる「食べたくない」生徒も13名(33.3%)と多い。

(高校)

①食べる時間がない 39 名 (56.5%) ②食べたくない 15 名 (21.7%) ③朝食の用意が無い 8 名 (11.6%) ④その他の理由 7 名 (10.1%)

高校生では、朝食を食べない生徒は 69 名と小中生の約 2 倍となっている。理由の 1 番は、「食べる時間がない」39 名 (56.5%) と起床時刻との関係が突出している。就寝時刻や睡眠時間の確保について、しっかり指導する必要性を感じる。一日のスタートを切る意味でも、午前中のエネルギー確保の面でも、人間の一生で一番の成長期であることから、朝食の意義について指導徹底が急務である。

【考察】

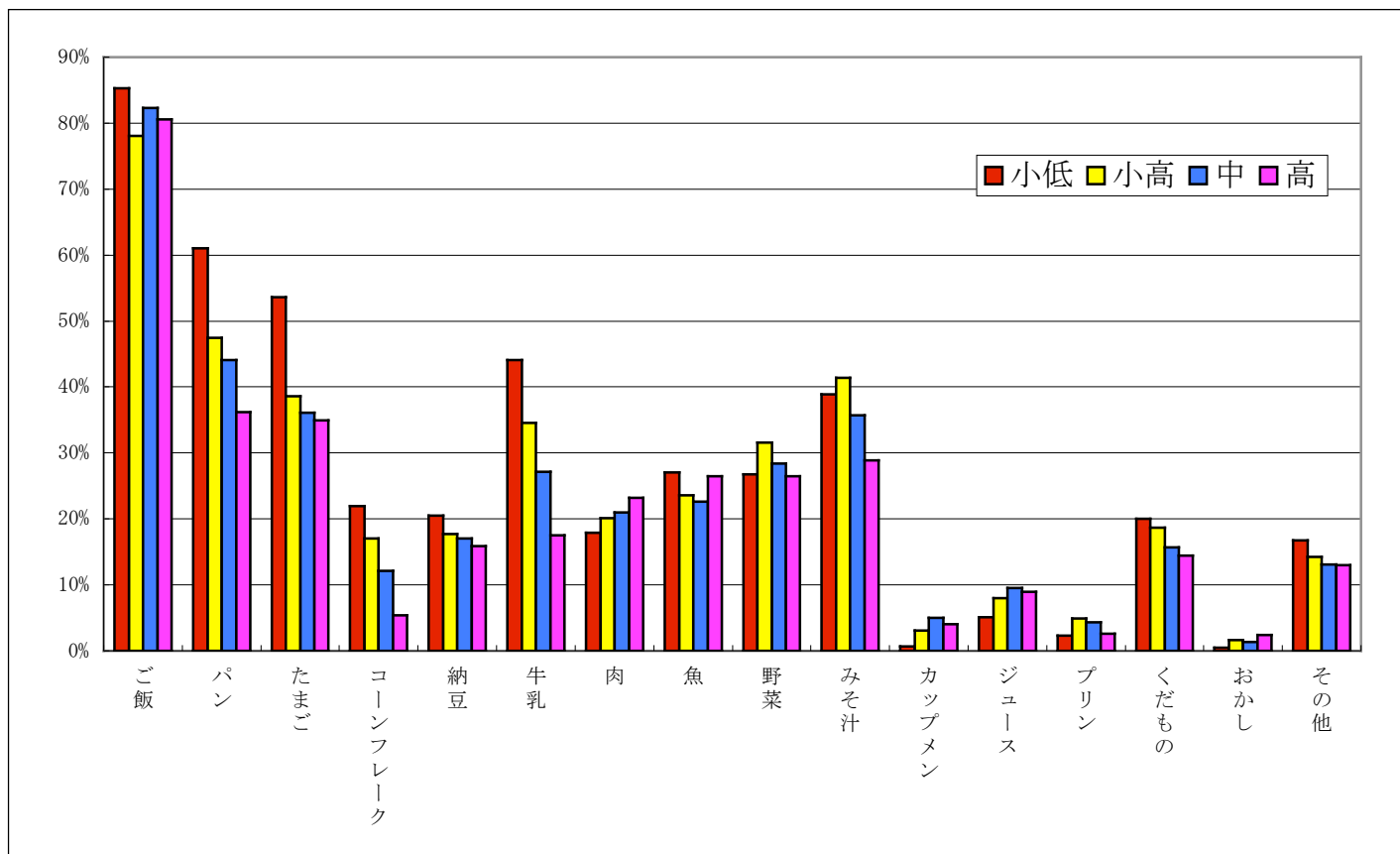
年齢が上がるに連れて体格も大きくなり、摂取すべき食事の量も増えて当然である。しかし、別海町の小中高生では、逆に朝食欠食の生徒が増えている。理由を改善するためには、朝食の必要性の理解、生活時間の見直しをはかることによる起床時刻の改善、これらの対応は緊急課題として学校、家庭、地域の連携の中で取り組む必要がある。

朝食欠食に関しては、日本体育・学校健康センター（平成 12 年度児童生徒の食生活等実態調査）でも、「朝食欠食の児童・生徒ほど、体のだるさを感じている」と指摘している。

車に例えると、札幌まで出かける時に、ガソリンを 5 リットル位しか入れないで出発する人はいないであろう。朝食の欠食はそのことに相当する行為といえよう。1 日の重要なエネルギー摂取になる朝食について、多角的に児童生徒、保護者に訴えていく必要がある。

Ⅲ-4 (Q16)朝食に何を食べているか

	小低		小高		中		高	
ご飯	366	(85.3%)	334	(78.0%)	415	(82.3%)	341	(80.6%)
パン	262	(61.1%)	203	(47.4%)	222	(44.0%)	153	(36.2%)
たまご	230	(53.6%)	165	(38.6%)	182	(36.1%)	148	(35.0%)
コーンフレーク	94	(21.9%)	73	(17.1%)	61	(12.1%)	23	(5.4%)
納豆	88	(20.5%)	76	(17.8%)	86	(17.1%)	67	(15.8%)
牛乳	189	(44.1%)	148	(34.6%)	137	(27.2%)	74	(17.5%)
肉	77	(17.9%)	86	(20.1%)	106	(21.0%)	98	(23.2%)
魚	116	(27.0%)	101	(23.6%)	114	(22.6%)	112	(26.5%)
野菜	115	(26.8%)	135	(31.5%)	143	(28.4%)	112	(26.5%)
みそ汁	167	(38.9%)	177	(41.4%)	180	(35.7%)	122	(28.8%)
カップメン	3	(0.7%)	13	(3.0%)	25	(5.0%)	17	(4.0%)
ジュース	22	(5.1%)	34	(7.9%)	48	(9.5%)	38	(9.0%)
プリン	10	(2.3%)	21	(4.9%)	22	(4.4%)	11	(2.6%)
くだもの	86	(20.0%)	80	(18.7%)	79	(15.7%)	61	(14.4%)
おかし	2	(0.5%)	7	(1.6%)	7	(1.4%)	10	(2.4%)
その他	72	(16.8%)	61	(14.3%)	66	(13.1%)	55	(13.0%)



(小学校)

低学年では①ご飯 366名(85.3%)②パン 262名(61.15%)③卵 230名(53.6%)④牛乳 189名(44.1%)⑤みそ汁 167名(38.9%)高学年では①ご飯 334名(78%)②パン 203名(47.4%)③みそ汁 177名(41.4%)④卵 165名(38.6%)⑤牛乳 148名(34.6%)となっている。和食傾向が見られる。

(中学校)

①ご飯 415名(82.3%)②パン 222名(44%)③卵 182名(36.1%)④みそ汁 180名(35.7%)⑤野菜 143名(28.4%)となっている。5番目であるが野菜が出てきたことは嬉しい。

(高校)

①ご飯 341名(80.6%)②パン 153名(36.2%)③卵 148名(35%)④みそ汁 122名(28.8%)⑤魚・野菜 共に 112名(26.5%)となっている。朝食で「カップメン・お菓子・プリン」と回答している者も少数見られた。牛乳の摂取率が小中高と低下傾向にあり、高校生では20%を割っている。

【考察】

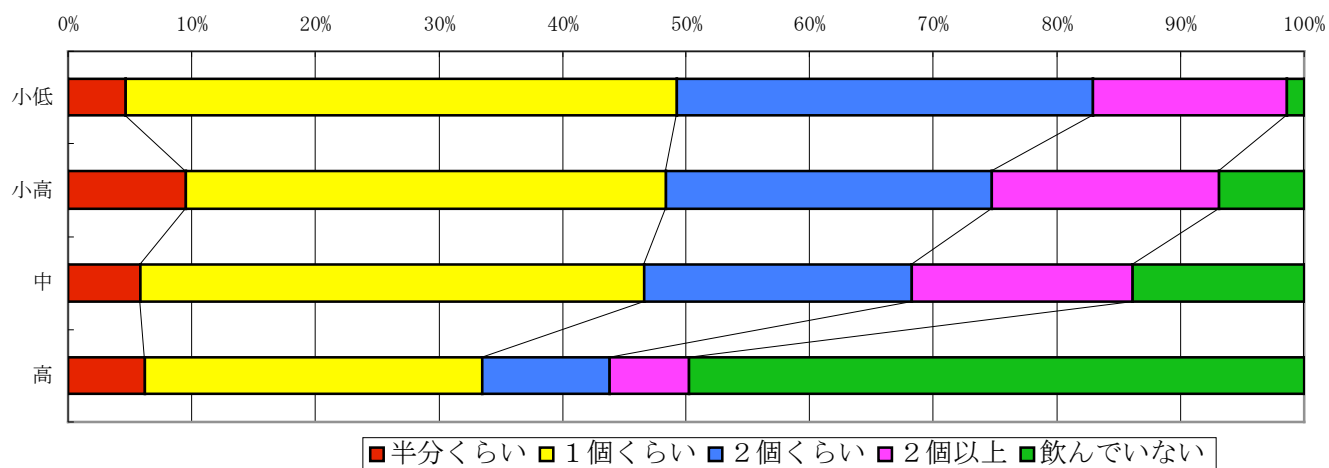
小学校は和食傾向が見られる。中学校で5番目であるが野菜が出てきたことは嬉しい。高校では、朝食で「カップメン・お菓子・プリン」と回答している者も少数見られた。牛乳の摂取率が小中高と低下傾向にあり、高校生では20%を割っているのは残念な結果である。

朝食でご飯を食べている子供達がどの校種においても80%前後を占めている。校種間で差が見られた食品はパン・たまご・牛乳の3品目で、いずれも小学校低学年の比率に対し、小学校高学年・中学校・高校と減少傾向にある。特に牛乳の摂取に関しては、高校生で20%を割り込んでおり、昼食時のみならず朝食時においても高校生の牛乳摂取量は大きく落ち込んでいる。

また、少数ではあるが朝食でカップメンやお菓子をよく食べていると回答した子供達がいる実態も明らかになった。

Ⅲ- 5(Q17)飲んでいる牛乳の量

	小低	小高	中	高
半分くらい	20 (4.7%)	40 (9.5%)	29 (5.8%)	26 (6.2%)
1 個くらい	191 (44.6%)	163 (38.8%)	203 (40.8%)	114 (27.3%)
2 個くらい	144 (33.6%)	111 (26.4%)	108 (21.7%)	43 (10.3%)
2 個以上	67 (15.7%)	77 (18.3%)	89 (17.9%)	27 (6.5%)
飲んでいない	6 (1.4%)	29 (6.9%)	69 (13.9%)	208 (49.8%)
総計	428 (100%)	420 (100%)	498 (100%)	418 (100%)



(小学校)

低学年① 1 個 191 名(44.6%)②2 個 144 名(33.6%)③2 個以上 67 名(15.7%)

高学年① 1 個 163 名(38.8%)②2 個 111 名(26.4%)③2 個以上 77 名(18.3%)

2 個、2 個以上の児童は、給食時以外にも家庭で飲んでいる。アレルギー体質なのか、少数ではあるが飲んでいない児童が低学年で 6 名、高学年で 29 名見られる。

(中学校)

① 1 個 203 名(40.8%)②2 個 108 名(21.7%)③2 個以上 89 名(17.9%)

飲んでいない生徒が 69 名(13.9%)と小学校を大きく上回っている。

(高校)

① 飲んでいない 208(49.8%)②1 個 114 名(27.3%)③2 個 43 名(10.3%)

学校給食で毎日飲んでいる小中学生と比べると、飲んでいない生徒が約半数となっており、牛乳生産地として、高校生にも何らかの援助やアピールが必要である。

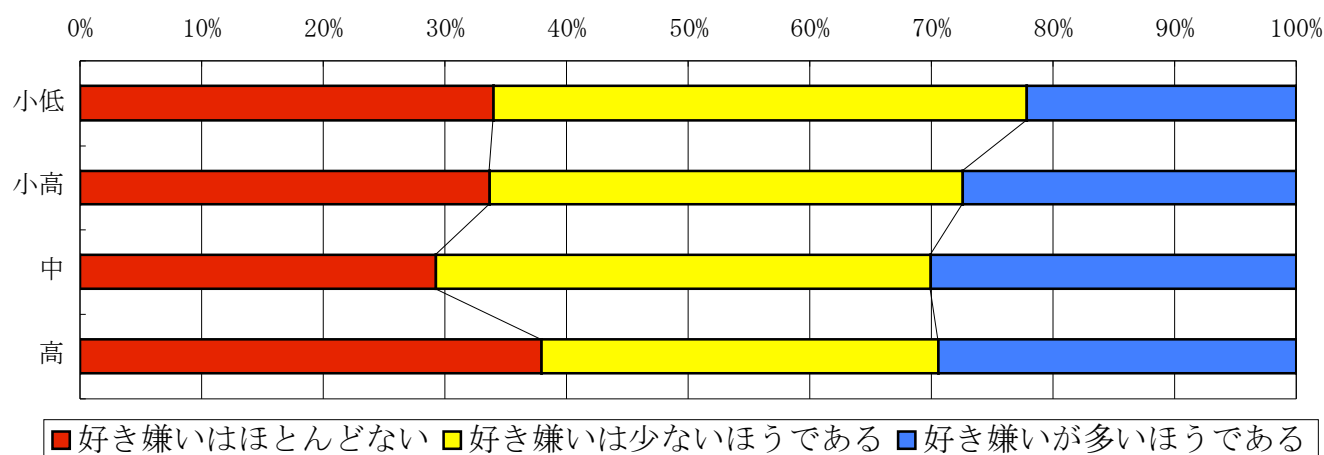
【考察】

摂取量から考えると小中学生ともに「1 個くらい」と回答している児童生徒は、学校給食で摂っているものと考えられる。また、「2 個くらい・2 個以上」と回答した児童生徒については、家庭でも飲む習慣があるものと見てとれる。このように考えると、牛乳摂取に関しては、別海町における学校給食での果たす役割が非常に大きく今後も継続して供給されることを期待したい。アレ

ルギー体質などで、少数ではあるが「飲んでない」児童生徒も見られる。高校生では、約半数が牛乳を飲んでいない状況にあり、酪農郷別海町として牛乳消費拡大の意味でも、また「カルシウム不足の解消」「骨密度の増加に伴う骨折率の減少」「不定愁訴（イライラ、疲れやすい、立ちくらみしやすい）等の解消」等の観点を踏まえた高校生へのPRは大切である。

Ⅲ-6（Q18）食べ物の好き嫌い

	小低	小高	中	高
好き嫌いはほとんどない	144 (34.0%)	140 (33.7%)	146 (29.3%)	160 (37.9%)
好き嫌いは少ないほうである	186 (43.9%)	162 (38.9%)	203 (40.7%)	138 (32.7%)
好き嫌いが多いほうである	94 (22.2%)	114 (27.4%)	150 (30.1%)	124 (29.4%)
総計	424 (100%)	416 (100%)	499 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年①好き嫌いは少ないほうである 186 名(43.9%)②好き嫌いがほとんど無い 144 名(33.7%)
③好き嫌いが多いほうである 94 名(22.2%)

高学年①好き嫌いは少ないほうである 162 名(39.9%)②好き嫌いはほとんど無い 140 名(33.7%)
③好き嫌いが多いほうである 114 名(27.4%)

「好き嫌いがほとんど無い」児童の割合は、低学年・高学年ともに 3 割を少し超える程度で、園児と同じ傾向である。約 7 割の児童については、偏食傾向にあるといえる。このことが「食育」や「給食」についての指導を難しくしている大きな要因と考える。幼児期からの「好き嫌いを無くする」取り組みの必要性を感じる。

(中学校)

①好き嫌いは少ないほうである 203 名(40.7%)②好き嫌いが多いほうである 150 名(30.1%) ③好き嫌いはほとんど無い 146 名(29.3%)

中学生では、「好き嫌いがほとんど無い」生徒の割合は約 3 割と、「好き嫌い」の傾向は小学校と同じである。

(高校)

①好き嫌いはほとんど無い 160 名(37.9%)②好き嫌いは少ないほうである 138 名(32.7%)

③好き嫌が多いほうである 124 名(29.4%)

高校生では、「好き嫌いがほとんど無い」生徒の割合が約 4 割と少しではあるが増加が見られる。

「好き嫌が多いほうである」生徒の割合は、約 3 割と小・中・高、共通している。

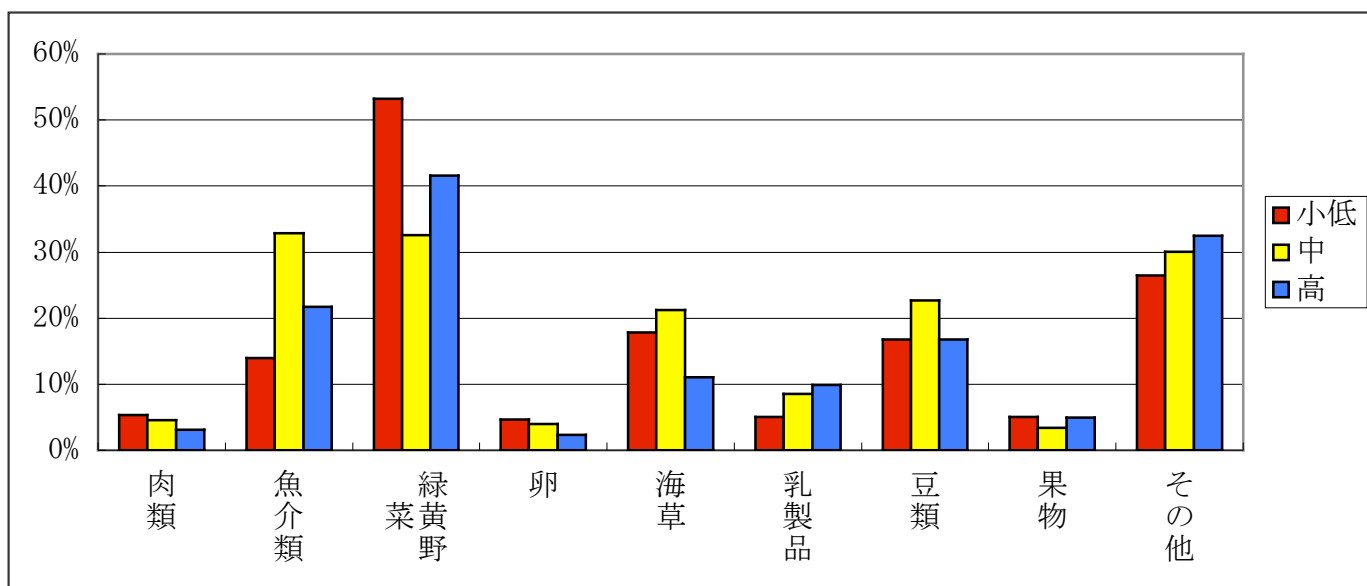
【考察】

「好き嫌いはほとんどない」と回答している児童生徒は、小中高全校種を通して 3 割台と同じ傾向を示している。逆に「好き嫌がある」児童生徒については、6 割から 7 割を占めていることになる。この傾向は、保育園・幼稚園とも共通しており、幼児期に獲得された味覚に関する感覚は生涯に通ずることを証明している。園や学校では、給食指導を中心に「食育」を行っているが、指導における一番の難しさに「偏食・好き嫌い」をあげていることから、家庭での幼児期・小学校低学年における指導が重要である。

Ⅲ- 7 (Q19) 嫌いな食べ物

	小低		中		高	
肉類	15	(5.4%)	16	(4.5%)	8	(3.1%)
魚介類	39	(13.9%)	116	(32.9%)	57	(21.8%)
緑黄野菜	149	(53.2%)	115	(32.6%)	109	(41.6%)
卵	13	(4.6%)	14	(4.0%)	6	(2.3%)
海草	50	(17.9%)	75	(21.2%)	29	(11.1%)
乳製品	14	(5.0%)	30	(8.5%)	26	(9.9%)
豆類	47	(16.8%)	80	(22.7%)	44	(16.8%)
果物	14	(5.0%)	12	(3.4%)	13	(5.0%)
その他	74	(26.4%)	106	(30.0%)	85	(32.4%)

※小学校高学年は設問設定が異なることから省いた。



(小学校)

低学年①緑黄野菜 149 名(53.2%)②その他 74 名(26.4%)③海藻 50 名(17.9%)④豆類 47 名(16.8%)⑤魚介類 39 名(13.9%)

低学年では、「緑黄野菜」「その他」が上位を占めているが、「その他」の品目については不明である。「野菜嫌い」の傾向は幼小期で固定化傾向を示しており、高校生まで継続されている。基幹産業である水産業が盛んなことを考えると「魚介類」があがっていることは残念である。子ども達の嗜好が肉類に向いていることは、大人の影響と考える。「魚の日」を設けるなど、家庭や学校給食等で積極的な消費拡大を図る方策が必要である。

(中学校)

①魚介類 116 名(32.9%)②緑黄野菜 115 名(32.6%)③その他 106 名(30.0%)④豆類 80 名(22.7%)⑤海藻 75 名(21.2%)

中学生では、「魚介類」「緑黄野菜」「その他」が 3 割を超え横並びとなっている。

(高校)

①緑黄野菜 109 名(41.6%)②その他 85 名(32.4%)③魚介類 57 名(21.8%)④豆類 44 名(16.8%)⑤海藻 29 名(11.1%)

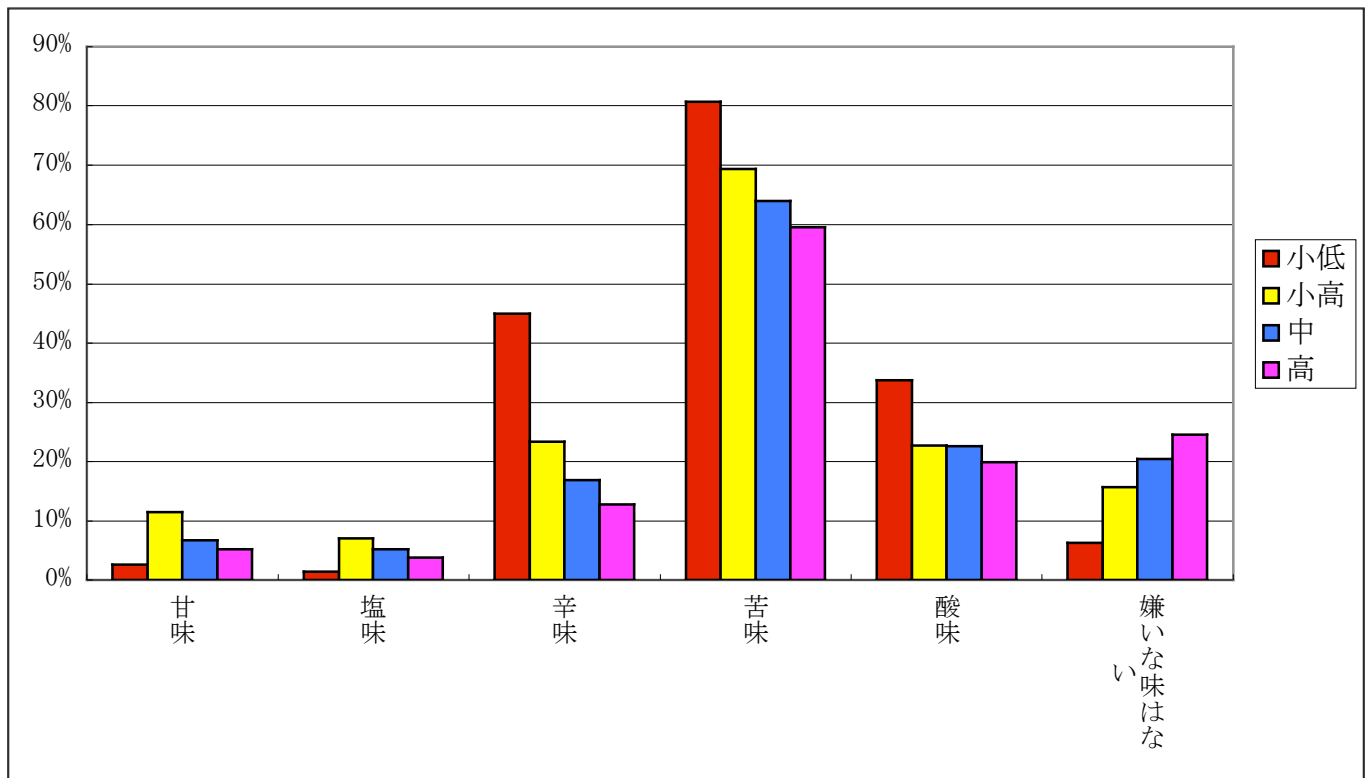
上位 3 品目、「緑黄野菜」「その他」「魚介類」については、中学校と同じ傾向を示している。小中高通して、「乳製品」については比較的低い数字になっており、学校給食での「別海牛乳」飲料も良い影響をもたらしていると考えられる。「魚介類」についても、同様の取り組みが必要と考える。

【考察】

この項目では、小学校高学年は設問設定が異なることから省いているが、「緑黄野菜」についてはどの校種でも突出して高い。保育園・幼稚園も共通していることから、小学校高学年についても同様と思われる。中学生では、他に「魚介類」「その他」も 3 割を超えており、他の校種と異なった割合を示している。「その他」については、どの校種も 2 割強から 3 割を示しており、品目については分からないが、検証する必要がある。基幹産業の 1 つである漁業を考えると、「魚介類」についての人気が高いのは残念である。児童生徒の好き嫌いは大人の嗜好の影響が大きく、家庭や学校給食等で「地産地消」を積極的にアピールする必要がある。

Ⅲ-8 (Q20) 嫌いな味

	小低		小高		中		高	
甘味	11	(2.6%)	49	(11.4%)	34	(6.7%)	22	(5.2%)
塩味	6	(1.4%)	30	(7.0%)	26	(5.2%)	16	(3.8%)
辛味	193	(45.0%)	100	(23.4%)	85	(16.9%)	54	(12.8%)
苦味	346	(80.7%)	297	(69.4%)	323	(64.1%)	252	(59.6%)
酸味	145	(33.8%)	97	(22.7%)	114	(22.6%)	84	(19.9%)
嫌いな味はない	27	(6.3%)	67	(15.7%)	103	(20.4%)	104	(24.6%)



(小学校)

低学年①苦味 346 名 (80.7%) ②辛味 193 名 (45%) ③酸味 145 名 (33.8%) ④嫌いな味は無い 27 名 (6.3%) ⑤甘味 11 名 (2.6%)

高学年①苦味 297 名 (69.4%) ②辛味 100 名 (23.4%) ③酸味 97 名 (22.7%) ④嫌いな味は無い 67 名 (15.7%) ⑤甘味 49 名 (11.4%)

「嫌いな味」の傾向は、「嫌いな食べ物」同様、低学年と高学年はほぼ共通している。「嫌いな味は無い」については、高学年になると低学年の 2 倍に増え良い傾向である。

(中学校)

①苦味 323 名 (64.1%) ②酸味 114 名 (22.6%) ③嫌いな味は無い 103 名 (20.4%) ④辛味 85 名 (16.9%) ⑤甘味 34 名 (6.7%)

中学生では、「苦味」が突出しているが、小学校と同じ傾向といえる。「嫌いな味は無い」については、2 割を超えている。

(高校)

①苦味 252 名 (59.6%) ②嫌いな味は無い 104 名 (24.6%) ③酸味 84 名 (19.9%) ④辛味 54 名 (12.8%) ⑤甘味 (5.2%)

「苦味」が一番多いが、割合としては中学校より減少している。「嫌いな味は無い」については、更に増加している。

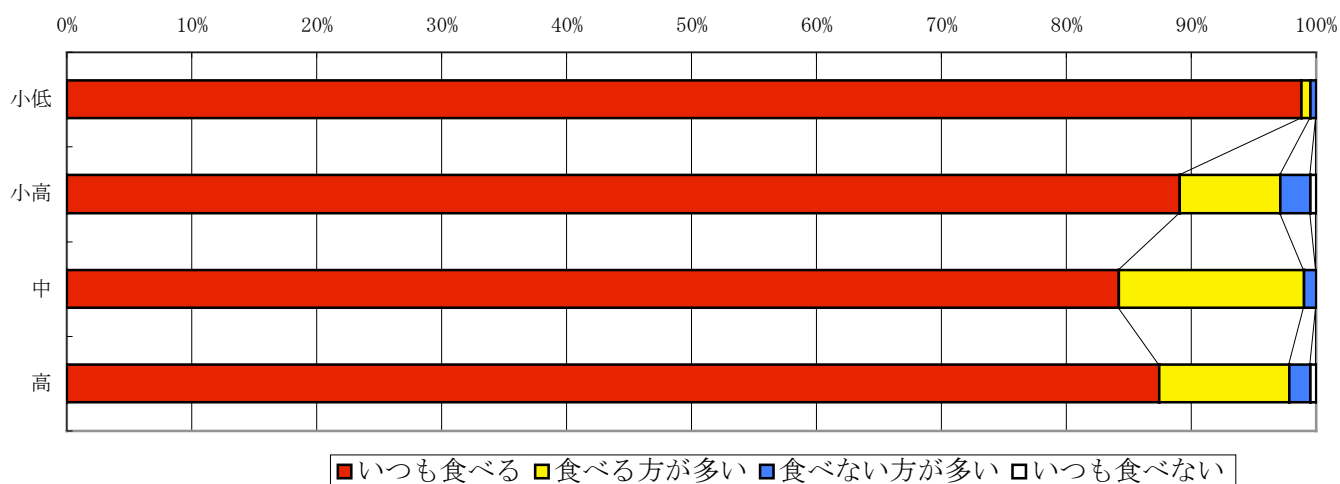
【考察】

「嫌いな味はない」については、校種が上がるに連れて増えており嬉しいことである

「嫌いな味」についての共通点は、「苦味」「酸味」「辛味」が上位を占めている。味については幼児期や小学校低学年に様々な味覚体験をさせることが大切である。別海町では山菜が豊富に取れることから、季節ごとに有効活用して味覚体験をさせることも必要と思われる。

Ⅲ- 9 (Q21)夕食

	小低	小高	中	高
いつも食べる	420 (98.8%)	375 (89.1%)	421 (84.2%)	369 (87.4%)
食べる方が多い	3 (0.7%)	34 (8.1%)	74 (14.8%)	44 (10.4%)
食べない方が多い	2 (0.5%)	10 (2.4%)	5 (1.0%)	7 (1.7%)
いつも食べない	0 (0%)	2 (0.5%)	0 (0%)	2 (0.5%)
総計	425 (100%)	421 (100%)	500 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年 ①いつも食べる 420 名 (98.8%) ②食べる方が多い 3 名 (0.7%) ③食べない方が多い 2 名 (0.5%)

高学年 ①いつも食べる 375 名 (89.1%) ②食べる方が多い 34 名 (8.1%) ③食べない方が多い 10 名 (2.4%) ④いつも食べない 2 名 (0.5%)

小学生全体では、795 名 (94%) の児童が「いつも食べる」と回答している。低学年、高学年で少数ではあるが 12 名 (1.7%) 「食べない方が多い」「いつも食べない」と回答した児童もあり心配される。

(中学校)

①いつも食べる 421 名 (84.2%) ②食べる方が多い 74 名 (14.8%) ③食べない方が多い 5 名 (1%)

中学生では、小学生から見ると「いつも食べる」は 10 ポイント下がっており、その分「食べる方が多い」が増えている。小学生よりも夕食の摂取率は低いといえる。

(高校)

①いつも食べる 369 名 (87.4%) ②食べる方が多い 44 名 (10.4%) ③食べない方が多い 7 名 (1.7%) ④いつも食べない 2 名 (0.5%)

高校生の傾向は中学生と似ており、「いつも食べる」は 3.2 ポイント向上しているが、「食べない方が多い」「いつも食べない」については 9 名 (2.2%) と少数ではあるが心配される状況がうかがえる。

【考察】

小学生、中学生、高校生と多くの児童生徒は夕食を食べている。特に低学年については、94%の児童がいつも食べており、保護者も家族そろって食べることに努力している様子がうかがえる。しかし、中学生、高校生については朝食と同様、ポイントが下がっている。

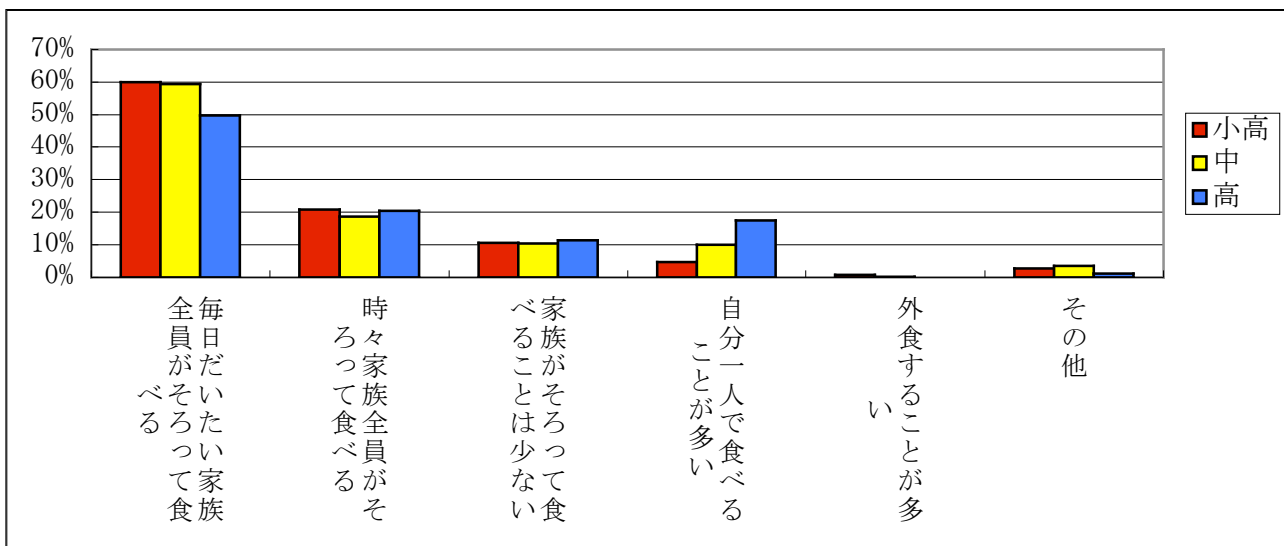
別の設問（Q22）で明らかになっている通り、中学生や高校生については、朝食と同じ夕食でも孤食が増えつつあることがうかがえ、少数であるが「食べない方が多い」「いつも食べない」生徒の解消には、家族そろっての食事の果たす役割は大きいと思う。

現、女子栄養大学教授 上西一弘氏からは、近年夕食の摂取時間が乱れていること、間食により夕食を積極的に食べたいという意欲の減退や栄養分摂取の偏り等も見られることが指摘されている。今後継続調査していく上で、夕食の摂取時刻や間食の有無についても検証する必要がある。

Ⅲ-10（Q22）夕食時の様子

	小高	中	高
毎日だいたい家族全員がそろって食べる	257 (60.0%)	299 (59.3%)	211 (49.9%)
時々家族全員がそろって食べる	89 (20.8%)	94 (18.7%)	86 (20.3%)
家族がそろって食べることはすくない	45 (10.5%)	52 (10.3%)	48 (11.3%)
自分一人で食べることが多い	20 (4.7%)	50 (9.9%)	74 (17.5%)
外食することが多い	3 (0.7%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)
その他	12 (2.8%)	18 (3.6%)	5 (1.2%)

※小学校低学年は設問設定が異なることから省いた。



(小学校)

高学年①毎日だいたい家族全員がそろって食べる 257 名(60%)②時々家族全員がそろって食べる 89 名(20.8%)③家族がそろって食べることは少ない 45 名(10.5%)④ 自分一人で食べることが多い 20 名(4.7%)⑤その他 12 名(2.8%)

「毎日・時々家族全員がそろって食べる」家庭は、346 名(80.8%)と 8 割を超えている。朝食については、仕事柄なかなか全員がそろうことが無い状況にあるため、夕食については、出来るだけ全員がそろって食べるよう保護者が努力している姿勢がうかがえる。「家族がそろって食べることが

少ない・自分一人で食べることが多い」児童については、65名(15.2%)となっている。

(中学校)

①毎日だいたい家族全員がそろって食べる 299名(59.3%)②時々家族全員がそろって食べる 94名(18.7%)③家族がそろって食べることは少ない 52名(10.3%)④自分一人で食べることが多い 50名(9.9%)⑤その他 18名(3.6%)

「毎日・時々家族全員がそろって食べる」家庭は、393名(78%)と約8割を占めている。「家族がそろって食べることが少ない・自分一人で食べることが多い」生徒については、102名(20.2%)となっている。

(高校)

①毎日だいたい家族全員がそろって食べる 211名(49.9%)②時々家族全員がそろって食べる 86名(20.3%)③自分一人で食べることが多い 74名(17.5%)④家族がそろって食べることは少ない 48名(11.3%)⑤その他 5名(1.2%)

「毎日・時々家族全員がそろって食べる」家庭は、297名(70.2%)と7割を超えている。「自分一人で食べることが多い」割合については、小・中・高と年齢が高くなるに連れて増えている。「外食」の設問については、いずれも低い数値であった。

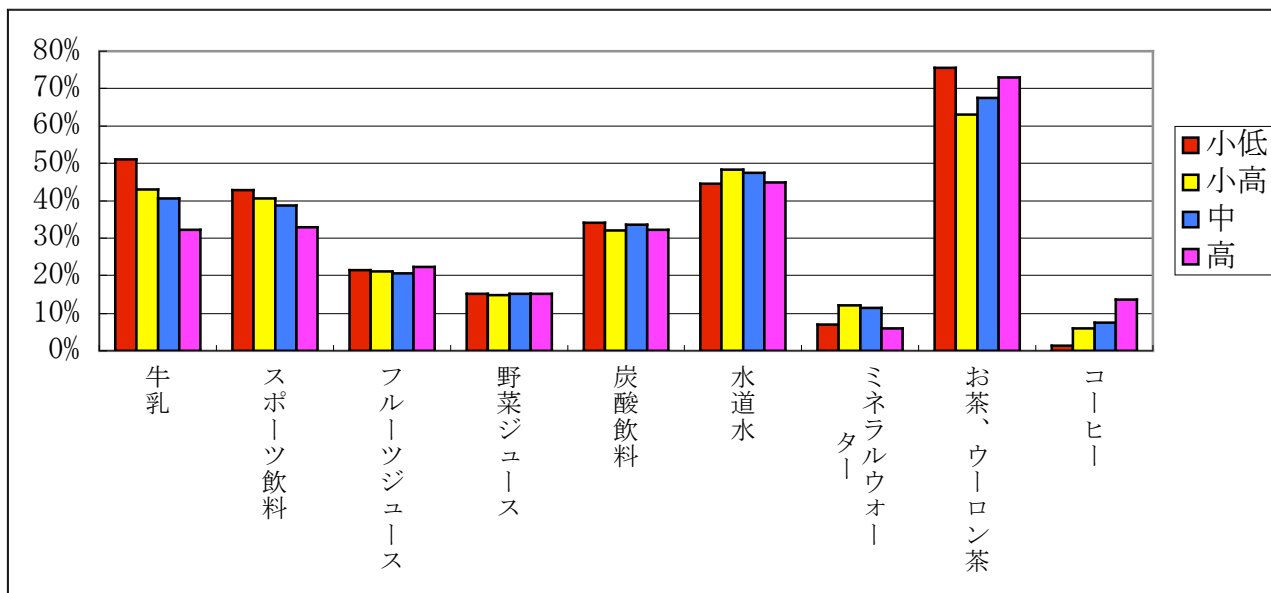
【考察】

この項目では、小学校低学年は設問設定が異なるため省いてある。前項での「誰と朝食を食べるか」の項目で、「毎日だいたい家族全員がそろって食べる」の設問では、小学校低学年・高学年、中学校、高校と1割から3割を推移していたが、「夕食時の様子」では、5割から6割と高い割合を示しており、「夕食だけは家族そろって食べたい」という保護者の思いを汲み取ることができる。

孤食傾向を表す「自分一人で食べることが多い」では、小中高と年齢が高くなるに連れて顕著である。外食については予想していたよりも少なかった。

Ⅲ-1 1 (Q23) よく飲む飲料水

	小低		小高		中		高	
牛乳	219	(51.0%)	184	(43.0%)	205	(40.7%)	136	(32.2%)
スポーツ飲料	184	(42.9%)	174	(40.7%)	195	(38.7%)	139	(32.9%)
フルーツジュース	92	(21.4%)	90	(21.0%)	104	(20.6%)	94	(22.2%)
野菜ジュース	65	(15.2%)	63	(14.7%)	76	(15.1%)	64	(15.1%)
炭酸飲料	146	(34.0%)	137	(32.0%)	169	(33.5%)	136	(32.2%)
水道水	191	(44.5%)	207	(48.4%)	239	(47.4%)	190	(44.9%)
ミネラルウォーター	30	(7.0%)	51	(11.9%)	58	(11.5%)	25	(5.9%)
お茶、ウーロン茶	324	(75.5%)	270	(63.1%)	340	(67.5%)	309	(73.0%)
コーヒー	6	(1.4%)	26	(6.1%)	38	(7.5%)	57	(13.5%)



(小学校)

低学年①お茶・ウーロン茶 324 名(75.5%)②牛乳 219 名(51%)③水道水 191 名(44.5%)④スポーツ飲料 184 名(42.9%)⑤炭酸飲料 146 名(34%)

高学年①お茶・ウーロン茶 270 名(63.1%)②水道水 207 名(48.4%)③牛乳 184 名(43%)④スポーツ飲料 174 名(40.7%)⑤炭酸飲料 137 名(32%)

低学年・高学年ともに「お茶・ウーロン茶」「牛乳」「水道水」が上位を占めている。炭酸飲料については、15%の児童が飲んでいる。

(中学校)

①お茶・ウーロン茶 340 名(67.5%)②水道水 239 名(47.4%)③牛乳 205 名(40.7%)④スポーツ飲料 195 名(38.7%)⑤炭酸飲料 169 名(33.5%)

中学生と小学校高学年は、同傾向といえる。児童・生徒の飲料がマスコミに大きく左右されているように思えてならない。別海の牛乳や摩周湖の伏流水を使用している水道水の利用がもっと増えて欲しい。

(高校)

①お茶・ウーロン茶 309 名(73%)②水道水 190 名(44.9%)③スポーツ飲料 139 名(32.9%)④牛乳・炭酸飲料 ともに 136 名(32.2%)

小中の傾向は、高校生まで続いていると考えられる。「牛乳消費拡大は子ども達から」を合言葉に推進する必要がある。

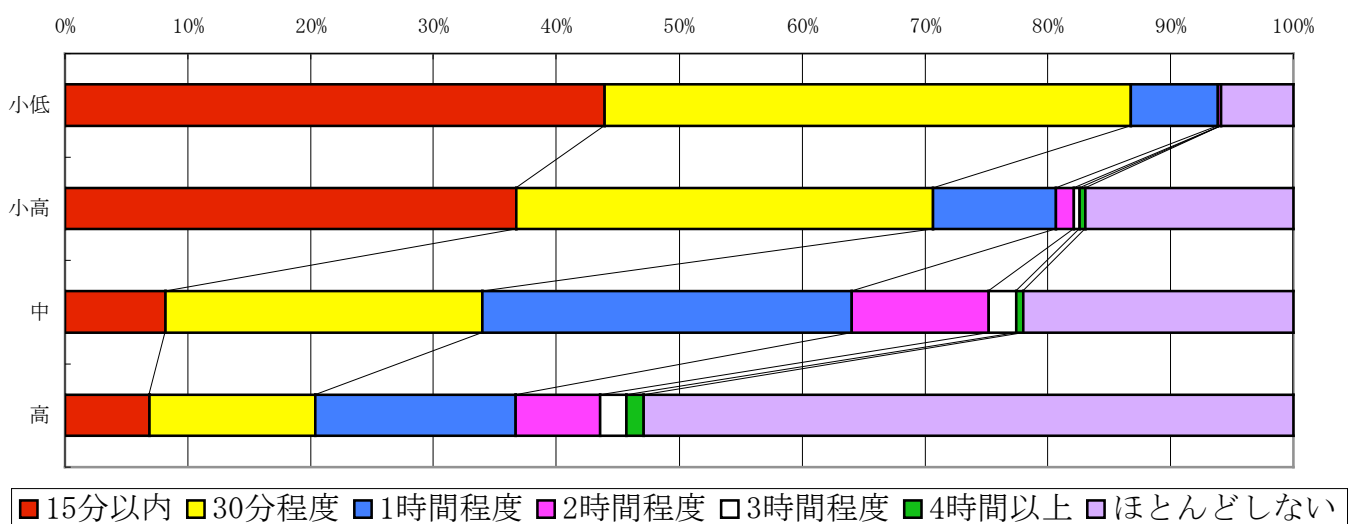
【考察】

児童生徒に良く飲まれる飲料水の上位 5 回答は共通している。その中でも「お茶・ウーロン茶」については突出している。次に「水道水」「牛乳」と続いているが、牛乳については校種が上がるに連れて 5 割から 3 割へと減少している。酪農を基幹産業にしている本町としては、更なる PR が必要である。「スポーツ飲料」「炭酸飲料」についても、4 割から 3 割と児童生徒に深く浸透している。テレビやマスコミを通して多くの飲料水が PR されているが、児童生徒はもとより、各家庭までもこれらの影響を大きく受けていることが推測できる。

(3) 家での生活について

IV-1 (Q24)1 日の学習時間

	小低	小高	中	高
15 分以内	186 (44.0%)	154 (36.8%)	41 (8.2%)	29 (6.9%)
30 分程度	181 (42.8%)	142 (33.9%)	129 (25.8%)	57 (13.5%)
1 時間程度	30 (7.1%)	42 (10.0%)	150 (30.0%)	69 (16.4%)
2 時間程度	1 (0.2%)	6 (1.4%)	56 (11.2%)	29 (6.9%)
3 時間程度	0 (0%)	2 (0.5%)	11 (2.2%)	9 (2.1%)
4 時間以上	0 (0%)	2 (0.5%)	3 (0.6%)	6 (1.4%)
ほとんどしない	25 (5.9%)	71 (16.9%)	110 (22.0%)	223 (52.8%)
総計	423 (100%)	419 (100%)	500 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年 ①15 分以内 186 名 (44%) ②30 分程度 181 名 (42.8%) ③1 時間程度 30 名 (7.1%)
④ほとんどしない 25 名 (5.9%) ⑤2 時間程度 1 名 (0.2%)

高学年 ①15 分以内 154 名 (36.8%) ②30 分程度 142 名 (33.9%) ③ほとんどしない 71 名 (16.9%) ④1 時間程度 42 名 (10%) ⑤2 時間程度 6 名 (1.4%)

小学生全体では、15 分以内が 340 名 (40.4%)、30 分程度は 323 名 (38.4%) と約 8 割を占めている。低学年での「ほとんどしない」児童については、25 名 (5.9%) おり、高学年では 2 倍以上に増えて 71 名 (16.9%) となっている。

高学年における 30 分以下の学習時間の児童は 296 名 (70.6%) と中学校への進学を考えると家庭学習が定着しているとはいえない状況と思われる。家庭学習習慣については、小学校時代に形成されることが望ましいが、別海町の児童における状況としては極めて心配される課題といえよう。

(中学校)

①1 時間程度 150 名 (30%) ②30 分程度 129 名 (25.8%) ③ほとんどしない 110 名 (22%)

④2 時間程度 56 名 (11.2%) ⑤15 分以内 41 名 (8.2%)

中学生では、「ほとんどしない」生徒が 110 名（22%）と小学校高学年からさらに増加しており、家庭学習習慣の二極化傾向が一層進んでいる。町内中学生の 8 割以上、430 名（86%）が 1 時間以下の学習時間（ほとんどしない生徒も含む）となっており、学力問題が学校教育の中でも大きな論点となっているが、家庭学習習慣についての全町的な取り組みは急務である。

（高校）

①ほとんどしない 223 名（52.8%）②1 時間程度 69 名（16.4%）③30 分程度 57 名（13.5%）
④2 時間程度・15 分以内 ともに 29 名（6.9%）

高校生では、「ほとんどしない」生徒が 50%を超えて突出している。「2 時間以上」家庭学習をする生徒は 44 名（10.4%）しかいない状況である。中学校からの高校進学率については、限りなく 100%に近く、高校全入の様相を呈しているが、人生の大きな岐路となる高校 3 年間での学習状況については、小中よりも大きな二極化傾向（学習をしない生徒の増加）が顕著になっており、深刻な状況といわざるを得ない。理由として推測すると、小中学校での学習習慣が身に付いていないこと、少子化により、入試倍率についても 1.0 倍を推移しており、危機感がなくなっていること、高校卒業後の進学状況についても、専門学校志向が多いこと、大学進学についても以前よりも容易になっている状況等が予想される。

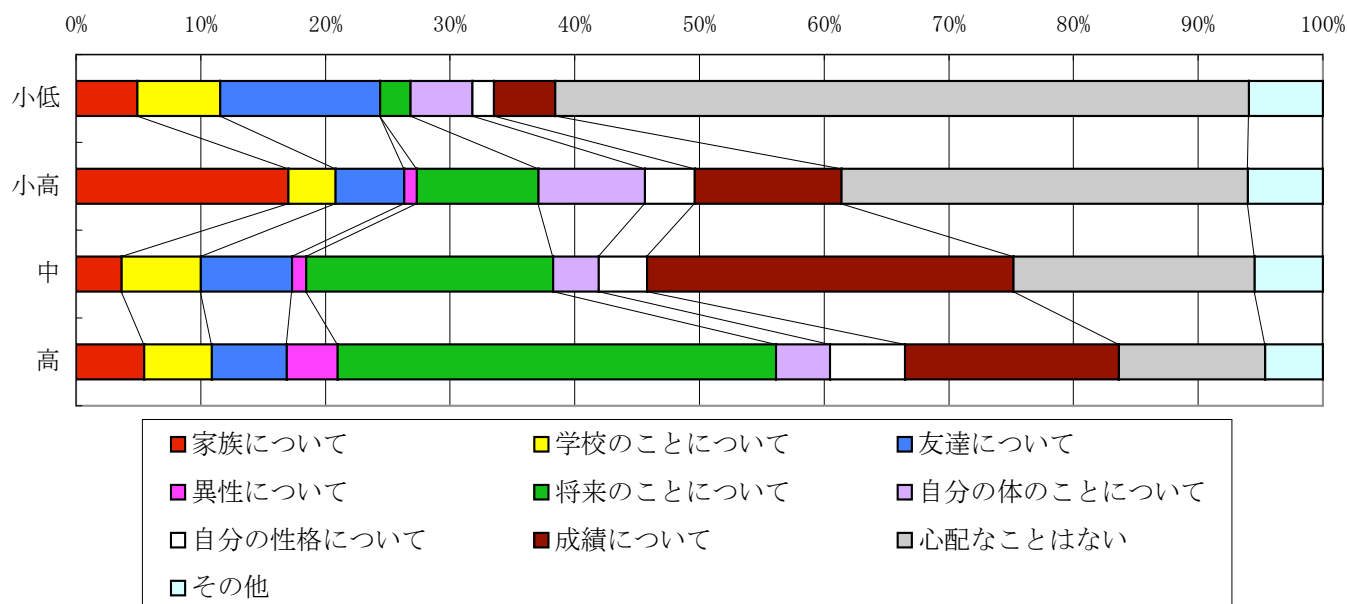
【考察】

小学校低学年では、ほとんどしない児童は 25 名（5.9%）いる。残りの 398 名（94.1%）の児童については、30 分以内が 86.8%を占めるが学習時間が定着している。しかし、高学年になると、ほとんどしない児童は 71 名と約 3 倍に増えている。その児童の存在が、家庭学習の定着を妨げる大きな要因となっている。やる者とやらない者がいても問題とならない状況としたら、家庭学習習慣の形成は難しい。

中学生は、小学生よりも更に深刻な状況である。中学生での家庭学習時間が 30 分以内で済ませている現状について危機感を持たずにはいられない。この深刻な状況は高校生で更なる広がりを見せている。223 名（52.8%）の生徒が「ほとんどしていない」と回答している。家庭学習習慣の改善については別海町小中高生の大きな課題であり、早急なる対策が必要である。

IV-2（Q25）一番の心配事

	小低		小高		中		高	
家族について	20	(4.9%)	68	(17.0%)	16	(3.6%)	20	(5.4%)
学校のことについて	27	(6.7%)	15	(3.8%)	28	(6.4%)	20	(5.4%)
友達について	52	(12.8%)	22	(5.5%)	32	(7.3%)	22	(6.0%)
異性について	0	(0.0%)	4	(1.0%)	5	(1.1%)	15	(4.1%)
将来のことについて	10	(2.5%)	39	(9.8%)	87	(19.8%)	129	(35.1%)
自分の体のことについて	20	(4.9%)	34	(8.5%)	16	(3.6%)	16	(4.4%)
自分の性格について	7	(1.7%)	16	(4.0%)	17	(3.9%)	22	(6.0%)
成績について	20	(4.9%)	47	(11.8%)	129	(29.4%)	63	(17.2%)
心配なことはない	226	(55.7%)	130	(32.6%)	85	(19.4%)	43	(11.7%)
その他	24	(5.9%)	24	(6.0%)	24	(5.5%)	17	(4.6%)
総計	406	(100%)	399	(100%)	439	(100%)	367	(100%)



(小学校)

低学年①心配なことはない 226 名 (55.7%) ②友達について 52 名 (12.8%) ③学校のことにについて 27 名 (6.7%) ④その他 24 名 (5.9%) ⑤家族について・自分の体のことにについて・成績について ともに 20 名 (4.9%)

高学年 ①心配なことはない 130 名 (32.6%) ②家族について 68 名 (17%) ③成績について 47 名 (11.8%) ④将来のことにについて 39 名 (9.8%) ⑤自分の体のことにについて 34 名 (8.5%)

低学年では、「心配なことはない」が 226 名と 5 割を超えているが、高学年では 130 名と 3 割程度であり、大きく減少している。心配事としては、「家族について」が一番に上げられており、どのようなことで悩んでいるのか把握できないが中高を含めても突出している。

(中学校)

①成績について 129 名 (29.4%) ②将来のことにについて 87 名 (19.8%) ③心配なことはない 85 名 (19.4%) ④友達について 32 名 (7.3%) ⑤学校のことにについて 28 名 (6.4%)

中学生で「心配なことはない」と答えた生徒は、小学生よりも更に減少している。心配なことについては、「成績」「将来」「友達」「学校」となっており中学生期として妥当な内容と思われる。

(高校)

①将来のことにについて 129 名 (35.1%) ②成績について 63 名 (17.2%) ③心配なことはない 43 名 (11.7%) ④友達について・自分の性格について ともに 22 名 (6%)

高校生では「将来のことにについて」が突出している。卒業後社会に出る者、進学する者に大きく分かれるが、自分の将来についての現実的な選択をする年齢として妥当と判断できる。

【考察】

校種が上がるに連れて「心配なことはない」の回答は減少している。心身の発達や交友関係の拡大、自己の確立等、成長とともに悩みや葛藤が増えていくことは当然である。

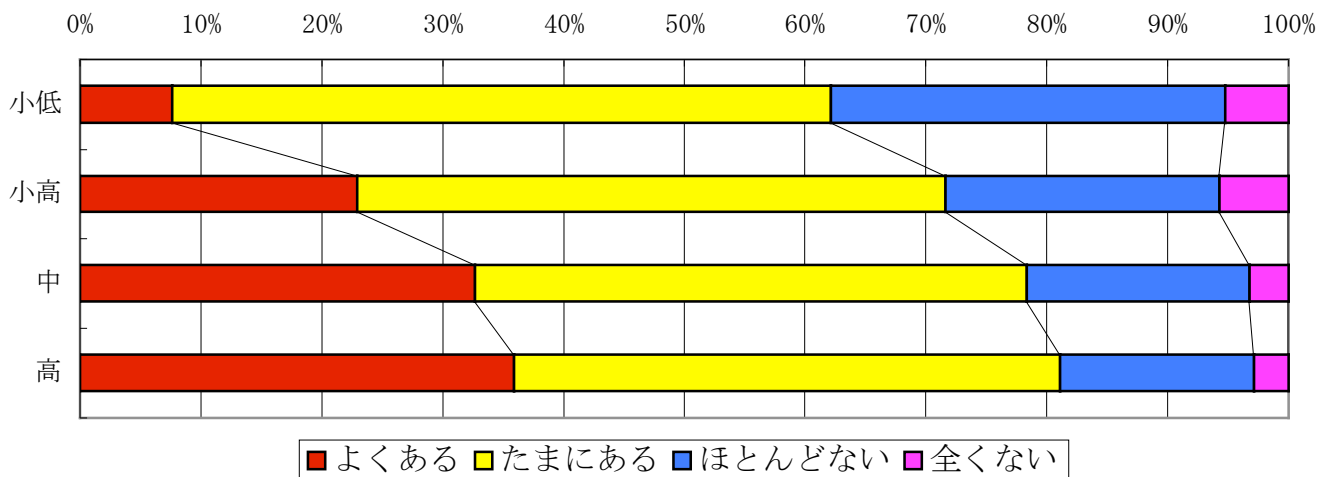
小学生では、高学年で「家族について」が 68 名 (17%) と一番に上げられている。どのような内容なのかは判断できないが、気掛かりな点である。

中高生では、「成績について」「将来のことにについて」「友達について」「学校のことにについて」「自分の性格について」等が上位を占めており、妥当と思われる。

いずれにしても、悩みや心配事をどのように解決したり、乗り越えようとしているのかが重要であり、解決策についての検証をする必要がある。

IV-3 (Q26) イライラすることがあるか

	小低		小高		中		高	
よくある	32	(7.6%)	96	(22.9%)	163	(32.7%)	150	(35.9%)
たまにある	229	(54.5%)	204	(48.7%)	228	(45.7%)	189	(45.2%)
ほとんどない	137	(32.6%)	95	(22.7%)	92	(18.4%)	67	(16.0%)
全くない	22	(5.2%)	24	(5.7%)	16	(3.2%)	12	(2.9%)
総計	420	(100%)	419	(100%)	499	(100%)	418	(100%)



(小学校)

低学年①たまにある 229 名 (54.5%) ②ほとんどない 137 名 (32.6%) ③よくある 32 名 (7.6%)
④全くない 22 名 (5.2%)

高学年①たまにある 204 名 (48.7%) ②よくある 96 名 (22.9%) ③ほとんどない 95 名 (22.7%)
④全くない 24 名 (5.7%)

小学生では、「たまにある・よくある」を合わせると 561 名 (66.9%) が「ある」と答えている。
「ほとんどない・全くない」を合わせると 278 名 (33.1%) が「ない」と答えており、7 割を超える児童がストレスを抱えている現状がうかがえる。

(中学校)

①たまにある 28 名 (45.7%) ②よくある 163 名 (32.7%) ③ほとんどない 92 名 (18.4%)
④全くない 16 名 (3.2%)

中学生では、「たまにある・よくある」を合わせると 391 名 (78.4%) が「ある」と答えている。
「ほとんどない・全くない」を合わせると 108 名 (21.6%) が「ない」と答えており、ストレスを感じている中学生は約 8 割と小学校よりも増えている。

(高校)

①たまにある 189 名 (45.2%) ②よくある 150 名 (35.9%) ③ほとんどない 67 名 (16%)
④全くない 12 名 (2.9%)

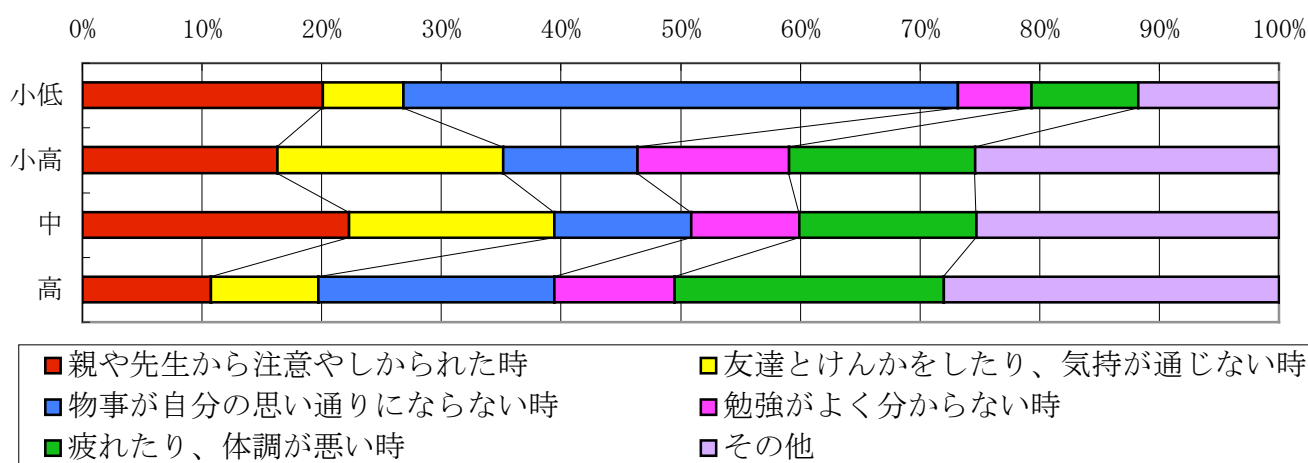
高校生では、「たまにある・よくある」を合わせると 339 名 (81.1%) が「ある」と答えている。
「ほとんどない・全くない」を合わせると 79 名 (18.9%) と中学生同様、ストレスを抱えている生徒が 8 割を占めている。

【考察】

「ほとんどない」「全くない」児童生徒は、小中高生ともに 2 割から 3 割強で推移している。逆に考えると、「イライラすることがある」児童生徒については、小学校低学年から、6 割、高学年で 7 割、中学生では 7 割強、高校生では 8 割と校種が上がるに連れてイライラ度は増している。課題としては、これらストレスの良い発散方法についてしっかりと指導することである。

IV-4（Q27）どのような時一番イライラするか

	小低	小高	中	高
親や先生から注意やしかられた時	36 (20.1%)	45 (16.3%)	74 (22.3%)	31 (10.7%)
友達とけんかをしたり、気持ちが通じない時	12 (6.7%)	52 (18.8%)	57 (17.2%)	26 (9.0%)
物事が自分の思い通りにならない時	83 (46.4%)	31 (11.2%)	38 (11.4%)	57 (19.7%)
勉強がよく分からない時	11 (6.1%)	35 (12.7%)	30 (9.0%)	29 (10.0%)
疲れたり、体調が悪い時	16 (8.9%)	43 (15.6%)	49 (14.8%)	65 (22.5%)
その他	21 (11.7%)	70 (25.4%)	84 (25.3%)	81 (28.0%)
総計	179 (100%)	276 (100%)	332 (100%)	289 (100%)



(小学校))

低学年①物事が自分の思い通りにならない時 83 名(46.4%)②親や先生から注意やしかられた時 36 名(20.1%)③その他 21 名(11.7%)④疲れたり、体調が悪い時 16 名(8.9%)⑤友達とけんかをしたり、気持ちが通じない時 12 名(6.7%)

高学年①その他 70 名(19.3%)②友達とけんかをしたり、気持ちが通じない時 52 名(18.8%)③親や先生から注意やしかられた時 45 名(16.3%)④疲れたり、体調が悪い時 43 名(15.6%)⑤勉強がよく分からない時 35 名(12.7%)

低学年では、「自分の思い通りにならない時」が 4 割を超えている。高学年では、「その他」が一番多いが、内容はわからない。次に「友達とけんかをしたり、気持ちが通じない時」をあげているが、自我が目覚めるこの年齢の特徴を表していると考え。友達との関係でイライラを起こしている場合、気持ちを言葉で相手にしっかりと伝えることが出来ているのか、出来なくてすぐ暴力行為に出るのか、対応の仕方についての指導が重要である。

(中学校)

①その他 84 名(25.3%)②親や先生から注意やしかられた時 74 名(22.3%)③友達とけんかをしたり、気持ちが通じない時 57 名(17.2%)④疲れたり、体調が悪い時 49 名(14.8%)⑤物事が自分の思い通りにならない時 38 名(11.4%)

中学生も、「その他」を一番にあげているが、理由は不明である。自我の確立ではまだ不安定な年齢であり、他人から注意されたり、怒られたりする事への反発、友人とのトラブル等が多い年齢といえる。

(高校)

①その他 81 名(28%)②疲れたり、体調が悪い時 65 名(22.5%)③物事が自分の思い通りにならない時 57 名(19.7%)④親や先生から注意やしかられた時 31 名(10.7%)⑤勉強がよく分からない時 29 名(10%)

高校生も、「その他」を一番にあげているが、理由については不明である。高校生では、小中学生と違って、他人との関わりの中で生ずる場面が少なくなっている。

【考察】

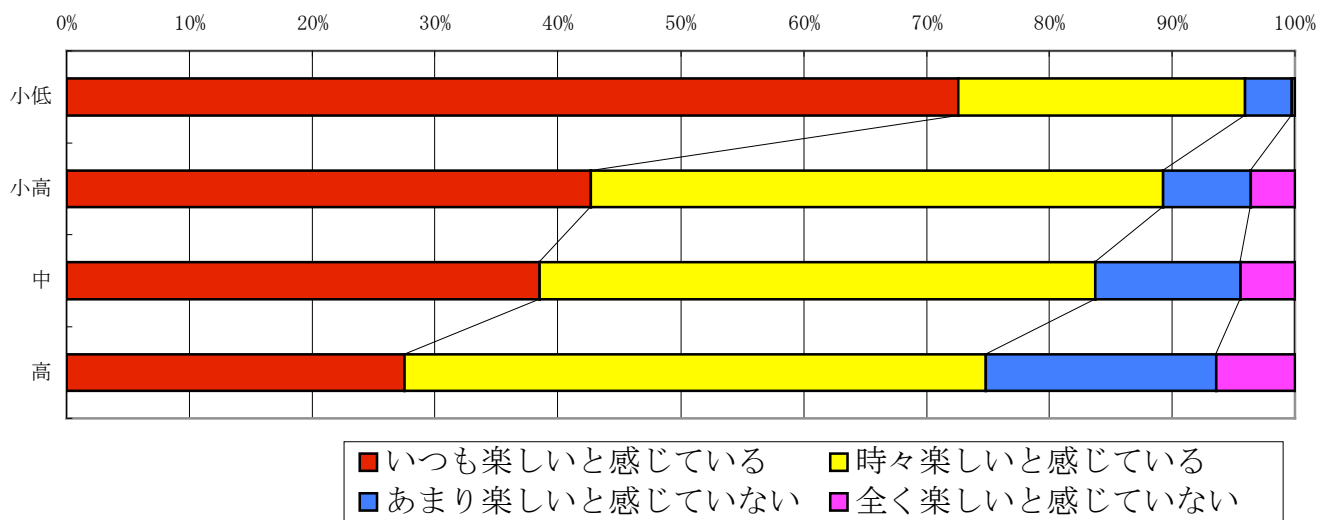
小学校低学年では、「物事が自分の思い通りにならない時」が約 5 割を占めて突出している。幼児期の対応で何でも思いがかなえられるような場面が多いことを裏付けているとしたら心配である。幼児期にも適度なハードルが必要であろう。高学年、中学生、高校生に共通して「その他」を 1 番にあげている。この設問では内容が分からないが、検証する必要がある。小学校高学年で「友人関係」を上位にあげており、児童のコミュニケーション能力低下が指摘されていることから、解決方法として、自分の思いを言葉でしっかりと相手に伝えているのか気になるところである。

中学生では、「親や先生から注意や叱られた時」「友人関係」と他人の干渉を嫌ったり、友人関係で悩んでいる中学生期の特徴をよく表している。高校生では、「疲れたり、体調が悪い時」「物事が自分の思い通りにならない時」を上位にあげているが、小学校低学年における「わがまま」とは異なり、自分自身をある程度理解した上での悩みととらえられる。

小中高発達段階は違っても、児童生徒は様々なストレスを抱えていることが理解できる。

IV- 5 (Q28)学校を楽しんでいるか

	小低	小高	中	高
いつも楽しいと感じている	304 (72.6%)	179 (42.7%)	192 (38.6%)	116 (27.6%)
時々楽しいと感じている	98 (23.4%)	195 (46.5%)	225 (45.2%)	199 (47.3%)
あまり楽しいと感じていない	16 (3.8%)	30 (7.2%)	59 (11.8%)	79 (18.8%)
全く楽しいと感じていない	1 (0.2%)	15 (3.6%)	22 (4.4%)	27 (6.4%)
総計	419 (100%)	419 (100%)	498 (100%)	421 (100%)



(小学校)

低学年①いつも楽しいと感じている 304 名(72.6%)②時々楽しいと感じている 98 名(23.4%)

③あまり楽しいと感じていない 16 名(3.8%)④全く楽しいと感じていない 1 名(0.2%)

高学年①時々楽しいと感じている 195 名(46.5%)②いつも楽しいと感じている 179 名(42.7%)③あまり楽しいと感じていない 30 名(7.2%)④全く楽しいと感じていない 15 名(3.6%)

低学年では、「楽しいと感じている」児童の割合は、402 名(96%)と大変多い。高学年では、374 名(89%)と少し減少している。「楽しいと感じていない」児童は、低学年で 17 名(4%)であるが、高学年では、45 名(10.7%)と増加している。

(中学校)

①時々楽しいと感じている 225 名(45.2%)②いつも楽しいと感じている 192 名(38.6%)

③あまり楽しいと感じていない 59 名(11.8%)④全く楽しいと感じていない 22 名(4.4%)

中学生では、「楽しいと感じている」生徒の割合は、417 名(83.7%)を占めている。「楽しいと感じていない」生徒の割合は、81 名(16.3%)と小学校よりも増加している。

(高校)

①時々楽しいと感じている 199 名(47.3%)②何時も楽しいと感じている 116 名(27.6%)

③あまり楽しいと感じていない 79 名(18.8%)④全く楽しいと感じていない 27 名(6.4%)

高校生では、「楽しいと感じている」生徒の割合は、315 名(74.8%)を占めている。「楽しいと感じていない」生徒の割合は、106 名(25.2%)と中学校よりさらに増加している。

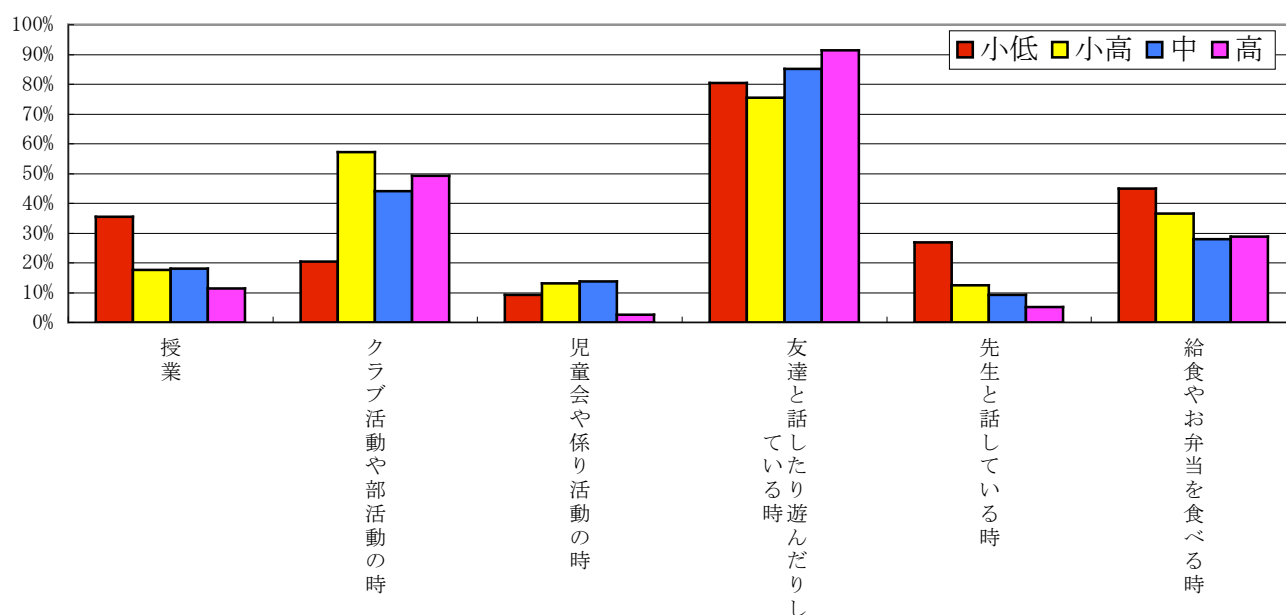
【考察】

「いつも楽しいと感じている」との回答は、校種が上がるにつれて減少している。(72.6%→42.7%→38.6%→27.6%)小学校低学年では「時々楽しいと感じている」と肯定的に回答した数字と合わせると 96%の児童が「楽しい」と感じている。小学校高学年で 89%、中学校で 83.7%、高校でも 74.8%の生徒が「楽しい」と感じていることは、よい傾向にあると思われる。

しかし、「あまり楽しいと感じていない」や「全く楽しいと感じていない」と否定的な回答の数値に注目する必要がある、原因や理由に留意すべきである。特に「全く楽しいと感じていない」と回答した児童生徒が、小学校高学年で 15 名、中学校で 22 名、高校で 27 名いるので原因や理由によっては、何らかの手だてを講じる必要があると思われる。

IV- 6 (Q29)学校が楽しいと感じる時

	小低	小高	中	高
授業	143 (35.6%)	66 (17.6%)	75 (18.0%)	36 (11.4%)
クラブ活動や部活動の時	82 (20.4%)	214 (57.2%)	184 (44.1%)	155 (49.2%)
児童会や係り活動の時	37 (9.2%)	49 (13.1%)	57 (13.7%)	8 (2.5%)
友達と話したり遊んだりしている時	323 (80.3%)	282 (75.4%)	355 (85.1%)	288 (91.4%)
先生と話している時	108 (26.9%)	47 (12.6%)	39 (9.4%)	16 (5.1%)
給食やお弁当を食べる時	181 (45.0%)	137 (36.6%)	117 (28.1%)	91 (28.9%)



(小学校)

低学年①友達と話したり遊んだりしている時 323 名(80.3%)②給食やお弁当を食べる時 181 名(45%)③授業 143 名(35.6%)④先生と話している時 108 名(26.9%)⑤クラブ活動や部活動の時 82 名(20.4%)

高学年①友達と話したり遊んだりしている時 282 名(75.4%)②クラブ活動や部活動の時 214 名(57.2%)③給食やお弁当を食べる時 137 名(36.6%)④授業 66 名(17.6%)⑤児童会や係り活動の時 49 名(13.1%)

「友達と話したり遊んだりしている時」が共に上位を占めている。高学年では、「クラブ活動や部活動の時」が2番目となっている。「授業」については、低から高では大きく減少している。

(中学校)

①友達と話したり遊んだりしている時 355 名(85.1%)②クラブ活動や部活動の時 184 名(44.1%)③給食やお弁当を食べる時 117 名(28.1%)④授業 75 名(18.0%)⑤児童会や係活動の時 57 名(13.7%)

小学校高学年と同じ傾向にあるが、「友達と話したり遊んだりしている時」が、小学校高学年よりも10%ほど増え、「給食やお弁当を食べている時」が8%ほど減っている。

(高校)

- ①友達と話したり遊んだりしている時 288 名(91.4%)②クラブ活動や部活動の時 155 名(49.2%)
③給食やお弁当を食べる時 91 名(28.9%)④授業 36 名(11.4%)⑤先生と話している時 16 名(5.1%)

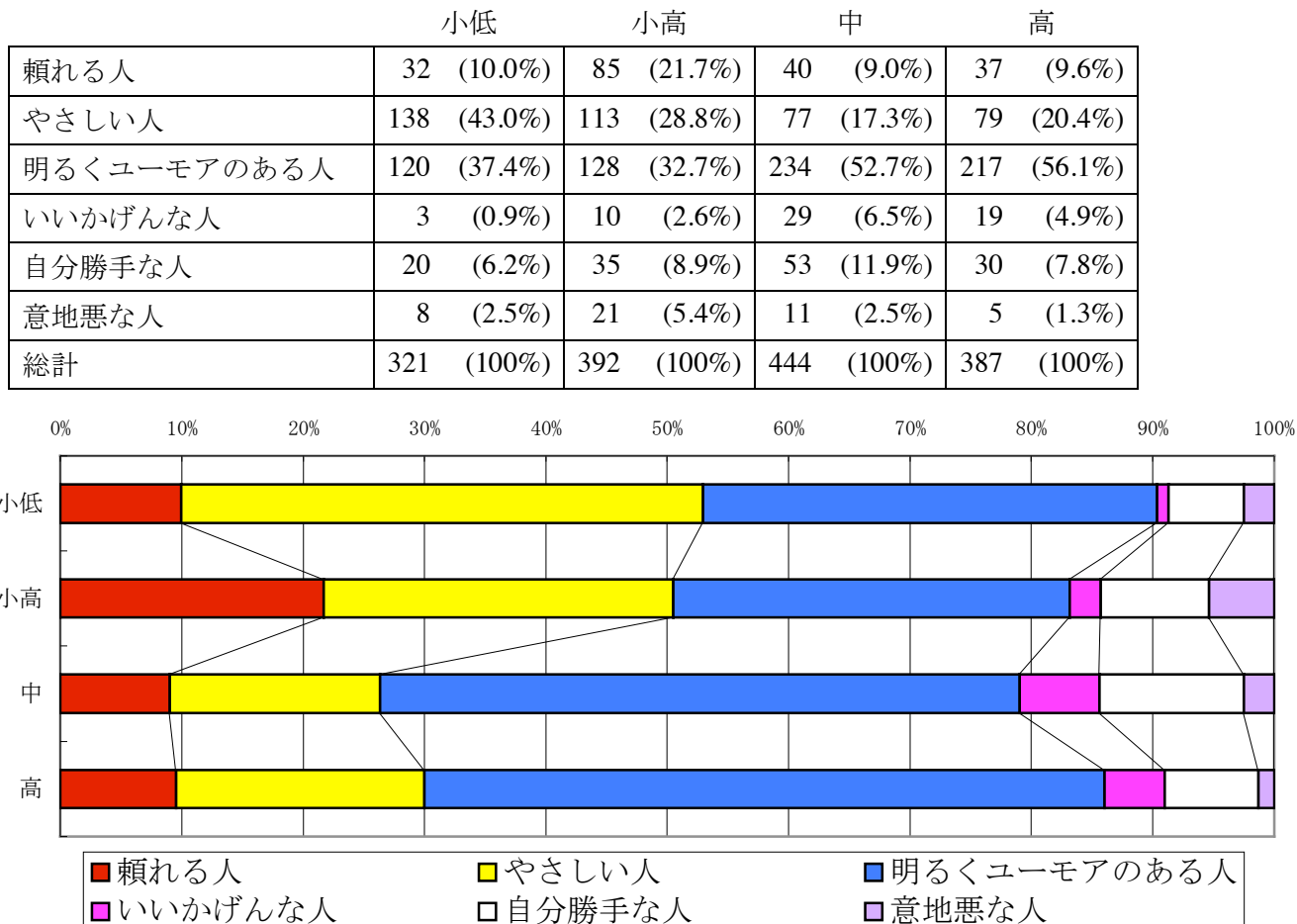
選択順位の傾向は中学校とほとんど変わらないが、「友達と話したり遊んだりしている時」が中学校よりさらに6%ほど増え、91.4%となっている。

【考察】

前項目で「学校が楽しい」と肯定的に回答した児童生徒だけへの質問項目である。どの校種においても「友達と話したり遊んだりしている時」と回答した児童生徒が圧倒的に多い。学校における友達とのよい関係が学校生活を楽しむ大きな要因であるといえる。また、「クラブ活動や部活動の時」と回答した児童生徒も多く、ここでも仲間と目標を持って活動することの楽しさが学校生活を楽しいものしていることがわかる。「授業」や「児童会や係活動の時」などの充実した教育活動も楽しい学校生活を支える要素ではあるが、それ以上に「友達や仲間とのよい関係」が重要になっていることがわかる。

選択の多い項目の順番は、小学校低学年を除き、ほぼ各校種とも「友達と話したり遊んだりしている」「クラブ活動や部活動の時」「給食やお弁当を食べる時」「授業」「児童会や係活動の時」「先生と話している時」の順になっている。高校では「先生と話している時」と「児童会や係活動の時」が逆になっているのは発達段階による成長の証かもしれない。小学校低学年では「友達」「給食」「授業」「先生」の順になることも発達段階として当然であろう。

IV- 7 (Q30)周りにはどのような人が多いと感じているか



(小学校)

低学年①やさしい人 138 名 (43%) ②明るくユーモアのある人 120 名 (37.4%) ③頼れる人 32 名 (10%) ④自分勝手な人 20 名 (6.2%) ⑤意地悪な人 8 名 (2.6%)

高学年①明るくユーモアのある人 128 名 (32.7%) ②やさしい人 113 名 (28.8%) ③頼れる人 85 名 (21.7%) ④自分勝手な人 35 名 (8.9%) ⑤意地悪な人 21 名 (5.4%)

小学生では、低学年・高学年ともに回りにいる人に対して、「明るくユーモアのある人」「やさしい人」「頼れる人」等をあげており、良い関係が保たれていると思われる。高学年では、マイナス要因としての「いいかげんな人」「自分勝手な人」「意地悪な人」と周りの人に対してより厳しい目で見ている。

(中学校)

①明るくユーモアのある人 234 名 (52.7%) ②やさしい人 77 名 (17.3%) ③自分勝手な人 53 名 (11.9%) ④頼れる人 40 名 (9%) ⑤いいかげんな人 29 名 (6.5%)

中学生では、「明るくユーモアのある人」「やさしい人」が上位を占めている。「頼れる人」も含めたプラス要因全体では、351 名 (79%) と約 8 割がプラス要因で友人を見ている。また、マイナス要因としての「いいかげんな人」「自分勝手な人」「意地悪な人」全体では、93 名 (20.9%) と小学生よりも大きく上昇している。自我の確立が揺れ動く年齢でもあること、友人を見る視点も変化することなどから考えると、ある程度妥当と思われる。

(高校)

①明るくユーモアのある人 217 名 (56.1%) ②やさしい人 79 名 (20.4%) ③頼れる人 37 名 (9.6%) ④自分勝手な人 30 名 (7.8%) ⑤いいかげんな人 19 名 (4.9%)

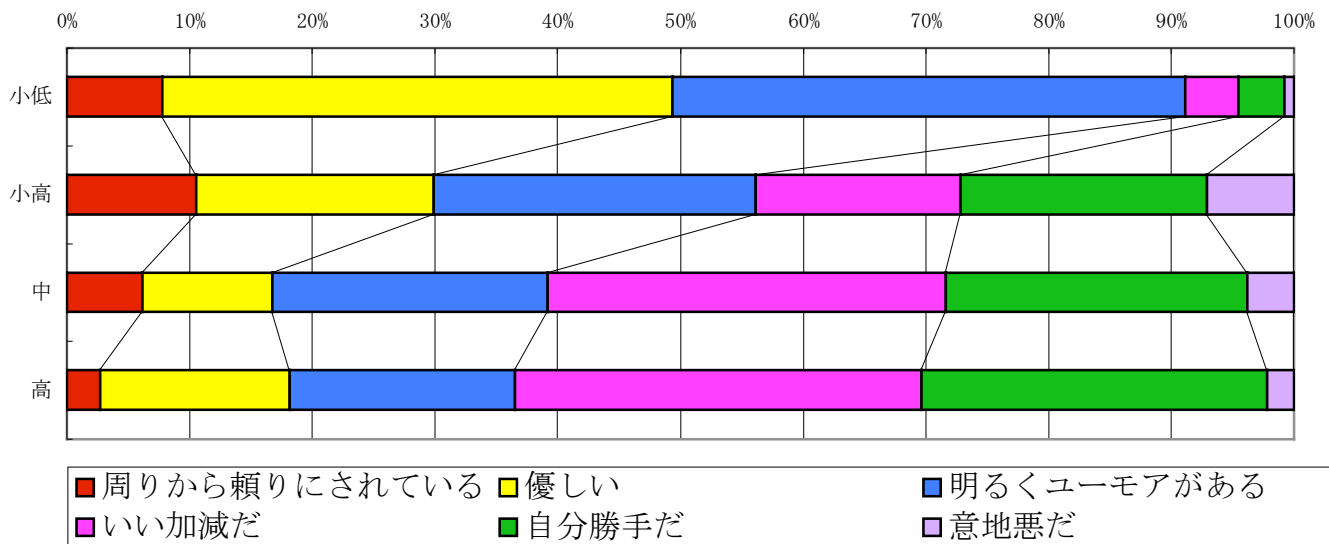
高校生も「明るくユーモアのある人」「やさしい人」「頼れる人」の順でプラス要因が上位を占めている。全体では、333 名 (86.1%) と 8 割以上の高い割合を示している。マイナス要因全体では、54 名 (14%) と友人関係は良好と思われる。

【考察】

小中高生全体を通して、「明るくユーモアのある人」が上位を占めており、特に中高生では突出している。また、プラス要因の友人が回りに多いこともうかがえ、友人関係は良好と判断できる。マイナス要因で友人を評価する視点では、小学生高学年から中学生期に顕著に見られる。中学生での「自分勝手な人」「いいかげんな人」の割合が一番高いこと、中高と大きな変化が無いことから、人間関係の大きな変化は中学生期にあるといえる。

IV-8 (Q31) 自己評価

	小低	小高	中	高
周りから頼りにされている	29 (7.8%)	43 (10.5%)	29 (6.1%)	11 (2.7%)
優しい	155 (41.6%)	79 (19.4%)	50 (10.6%)	63 (15.4%)
明るくユーモアがある	156 (41.8%)	107 (26.2%)	106 (22.5%)	75 (18.4%)
いい加減だ	16 (4.3%)	68 (16.7%)	153 (32.4%)	135 (33.1%)
自分勝手だ	14 (3.8%)	82 (20.1%)	116 (24.6%)	115 (28.2%)
意地悪だ	3 (0.8%)	29 (7.1%)	18 (3.8%)	9 (2.2%)



(小学校)

低学年 ①明るくユーモアがある 156 名 (41.8%) ②優しい 155 名 (41.6%) ③周りから頼りにされている 29 名 (7.8%) ④いい加減だ 16 名 (4.3%) ⑤自分勝手だ 14 名 (3.8%)

高学年 ①明るくユーモアがある 107 名 (26.2%) ②自分勝手だ 82 名 (20.1%) ③優しい 79 名 (19.4%) ④いい加減だ 68 名 (16.7%) ⑤周りから頼りにされている 43 名 (10.5%)

低学年では、プラス志向で自分をとらえている児童が多く、全体では 340 名 (91.2%) と 9 割を超えている。マイナス要因全体では 33 名 (8.9%) となっている。

高学年では、プラス志向全体で 228 名 (56%) となっており、マイナス志向全体では、179 名 (43.9%) とその差が縮まっている。

(中学校)

①いい加減だ 153 名 (32.4%) ②自分勝手だ 116 名 (24.6%) ③明るくユーモアがある 106 名 (22.5%) ④優しい 50 名 (10.6%) ⑤周りから頼りにされている 29 名 (6.1%)

中学生では、「いい加減だ」「自分勝手だ」とマイナス志向がプラス志向を大きく上回っている。マイナス志向全体では、287 名 (60.8%) となっており、プラス志向全体では、185 名 (39.2%) と数字の上でも顕著である。

(高校)

①いい加減だ 135 名 (33.1%) ②自分勝手だ 115 名 (28.2%) ③明るくユーモアがある 75 名 (18.4%) ④優しい 63 名 (15.4%) ⑤周りから頼りにされている 11 名 (2.7%)

高校生も中学生と同じ傾向を見ることができる。「いい加減だ」「自分勝手だ」が突出しており、マイナス志向全体では、259 名 (63.5%) とプラス志向全体の 149 名 (36.5%) を大きく上回っている。

【考察】

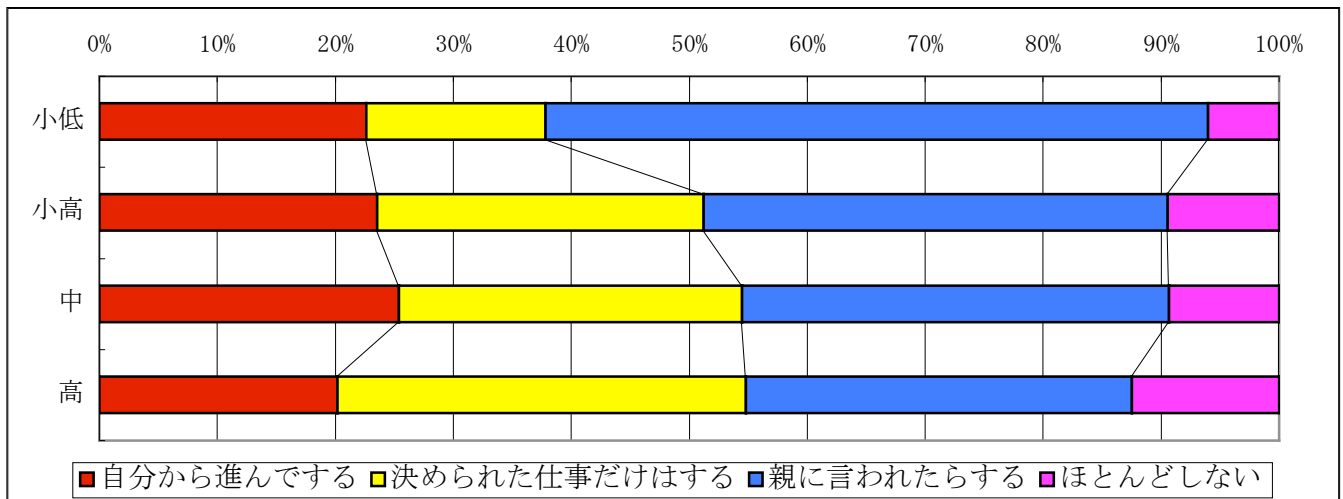
自己評価では、校種が上がるに連れてマイナス志向がプラス志向を上回る傾向が顕著に見られる。自分を客観的に見つめること、厳しい見方をしている面もうかがえる。

小学校低学年では、保護者が記入していることから、プラス志向の回答が増えていることもうなずける。しかし、高学年になるとプラス志向の回答が 56% となり、自分にマイナス面が強いことを自覚し始めている。中学生になるとプラス志向の回答が 39.2% とさらに減少する。高校生ではこの傾向がより一層顕著になっている。これらのことから、自分に対しての自信の無さや良さ

に気付いていない点もうかがえる。体験学習の充実や分かる授業の構築、得意なものを持たせる活動の充実等を図りながら、自分自身の良さに気付かせ自己肯定感を高めることが意欲や自身を持たせることにつながる。高校生活は社会人として一歩手前の教育活動を行っており、自己肯定感を持ってないまま社会に出たり、大学等に進学するのでは非常に心配である。中高の連携を図るなど、具体的な取り組みが求められる。

IV-9 (Q32) 家の手伝いについて

	小低	小高	中	高
自分から進んでする	94 (22.7%)	97 (23.5%)	125 (25.4%)	84 (20.2%)
決められた仕事だけはする	63 (15.2%)	114 (27.7%)	143 (29.1%)	144 (34.6%)
親に言われたらする	233 (56.1%)	162 (39.3%)	178 (36.2%)	136 (32.7%)
ほとんどしない	25 (6.0%)	39 (9.5%)	46 (9.3%)	52 (12.5%)
総計	415 (100%)	412 (100%)	492 (100%)	416 (100%)



(小学校)

低学年①親に言われたらする 233 名(56.1%)②自分から進んでする 94 名(22.7%)③決められた仕事だけはする 63 名(15.2%)④ほとんどしない 25 名(6%)

高学年①親に言われたらする 162 名(39.3%)②決められた仕事だけはする 114 名(27.7%)③自分から進んでする 97 名(23.5%)④ほとんどしない 39 名(9.5%)

「自分から進んでする」という積極的な態度が 2 割を超える程度である。家族の一員として認め合う機会として、家事の手伝いは有効な手段である。「ほとんどしない」児童については、保護者が「させていない」ことの裏返しと思われる。

(中学校)

①親に言われたらする 178 名(36.2%)②決められた仕事だけはする 143 名(29.1%)③自分から進んでする 125 名(25.4%)④ほとんどしない 46 名(9.3%)

小学校・中学校で「親に言われたらする」がトップであるが、「親が言ったらする」を肯定的に保護

者が考えているとしたら、大きな間違いである。家族の中で、小さなことでも自分の役割を認識して、そのことには責任を持ってやり遂げる態度は、家庭ですべき「進路指導」の第一歩であると考え。ニートやフリーターの芽はこの年齢から既に始まっているとの判断は誤りだろうか。

(高校)

①決められた仕事だけはする 144 名(34.6%)②親に言われたらする 136 名(32.7%)③自分から進んでする 84 名(20.2%)④ほとんどしない 52 名(12.5%)

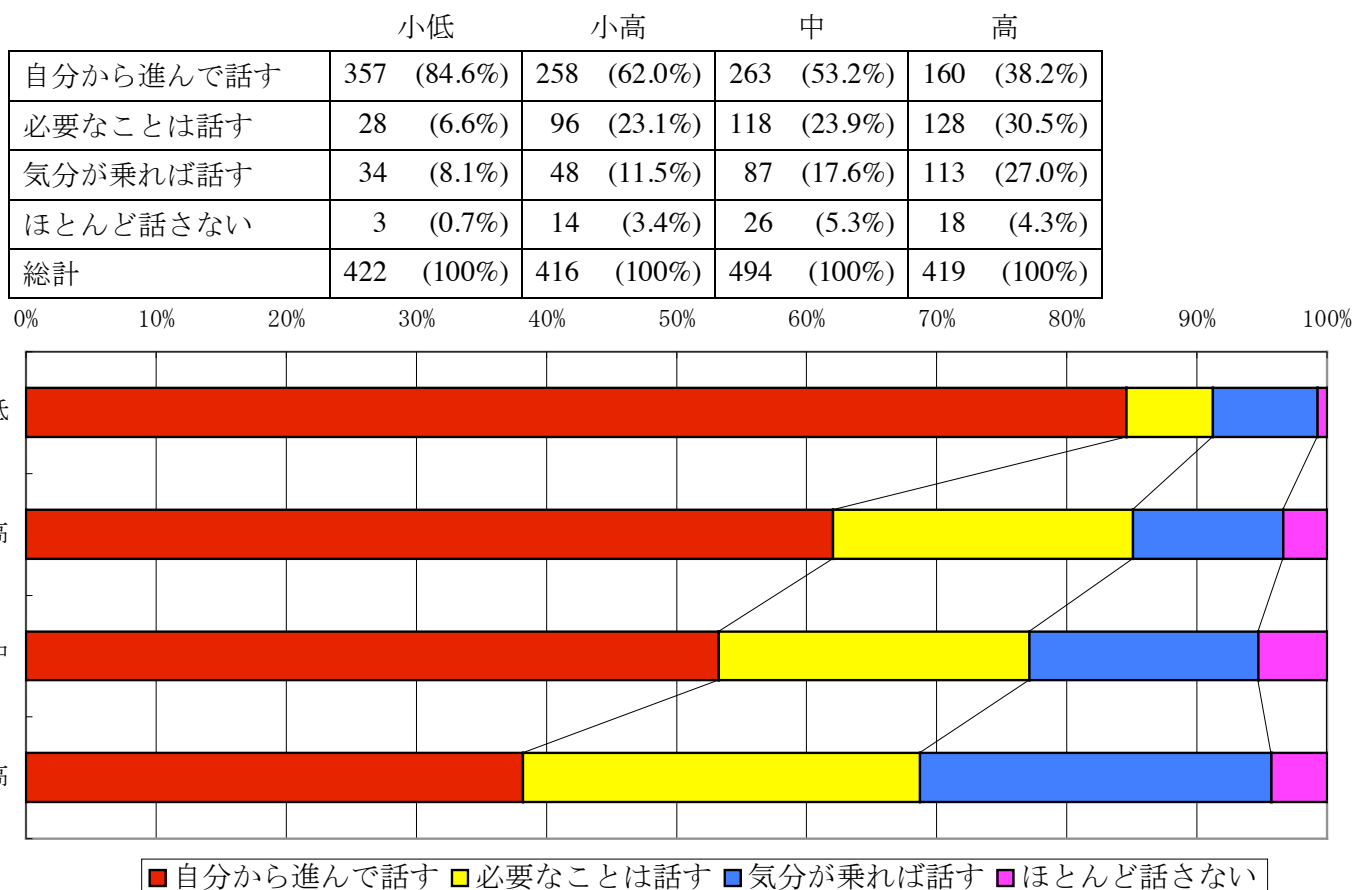
残念ではあるが、「ほとんどしない」児童生徒は、年齢が高くなるに連れて少しずつ増えている。勤労体験は小さな時から指導する必要がある。

【考察】

小中高、全学年で「自分から進んでする」児童生徒は約 2 割と非常に少ない。「決められた仕事だけはする」「親に言われたらする」を合わせると、全学年共通した 6 割強から 7 割を占めている。これらの数値から、家庭での仕事について「させていない」のではとの推測ができる。「ほとんどしない」児童生徒も、校種が上がるにつれて増えており、小さな時から家族の一員としての役割を自覚させる上でも「家の手伝い」は必要である。

昭和 50 年代、農家や漁家では「家事の手伝い」は当たり前で、小学校高学年以上は重要な労働力として役割を果たしていた。経営や漁法も大きく変わり、大規模経営、大型機械の導入等、危険も伴うことから、家業への児童生徒の手伝いは消えてしまった。同時に炊事や掃除、風呂の準備など簡単な手伝いについても、児童生徒にさせていない状況がうかがえる。勤労体験はどの年齢でも必要である。

IV-10 (Q33)家族との会話



(小学校)

低学年 ①自分から進んで話す 357 名 (84.6%) ②気分が乗れば話す 34 名 (8.1%) ③必要なことは話す 28 名 (6.6%) ④ほとんど話さない 3 名 (0.7%)

高学年 ①自分から進んで話す 258 名 (62%) ②必要なことは話す 96 名 (23.1%) ③気分が乗れば話す 48 名 (11.5%) ④ほとんど話さない 14 名 (3.4%)

低学年では 8 割以上の児童が積極的に家族との会話をしている。高学年では、「自分から進んで話す」児童は約 6 割と低学年よりも 2 割の減少傾向がうかがえる。自我の発達から当然との判断もできるが、「ほとんど話さない」児童も 14 名と低学年の約 5 倍となっており、心配される。

(中学校)

①自分から進んで話す 263 名 (53.2%) ②必要なことは話す 118 名 (23.9%) ③気分が乗れば話す 87 名 (17.6%) ④ほとんど話さない 26 名 (5.3%)

中学生では、「自分から進んで話す」生徒は 5 割強となっている。積極的に話す生徒の割合と「必要なことは話す」「気分が乗れば話す」「ほとんど話さない」等、消極的な生徒の割合が拮抗してきている。「ほとんど話さない」生徒も 26 名と小学校高学年の 2 倍となっており、家庭の中でも心配される様子が見える。

(高校生)

①自分から進んで話す 160 名 (38.2%) ②必要なことは話す 128 名 (30.5%) ③気分が乗れば話す 113 名 (27%) ④ほとんど話さない 18 名 (4.3%)

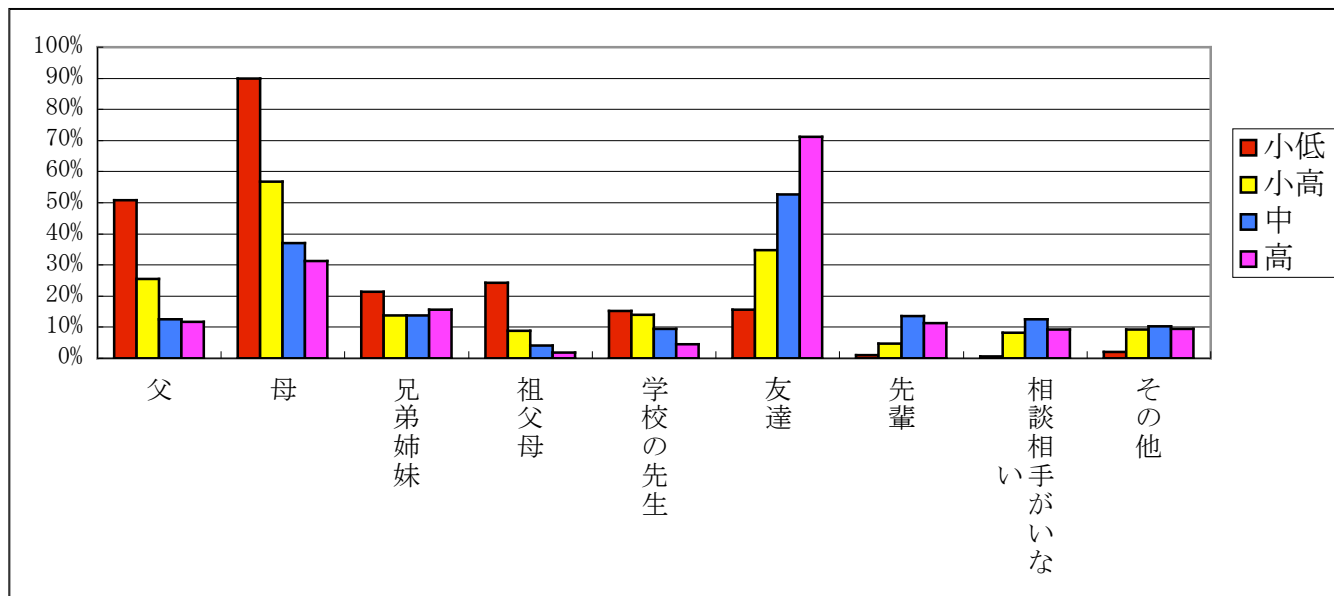
高校生では、「自分から進んで話す」生徒は中学生よりも減少している。しかし、「必要なことは話す」生徒も 3 割となっており、大事なことについては約 7 割の生徒が家族との会話をしている。「ほとんど話さない」生徒も 18 名と減少している。

【考察】

小学校低学年よりも高学年が家族との会話が減少してくるのは、自我の発達から見ても当然との判断ができる。この傾向は、中学生でより顕著に表れている。「ほとんど話さない」児童生徒の割合が少数ではあるが、小中と大きく増えており心配される。コミュニケーション能力が問われているが、家庭の中にあっても同様な傾向が見られるとしたら原因を追求する必要がある。全体的には、積極的な会話や消極的な会話等の話す状況は違っても家族の中で話合いが行われており、良い状況と判断したい。

IV-1 1 (Q34) 困ったときの相談相手

	小低	小高	中	高
父	218 (50.8%)	109 (25.5%)	63 (12.5%)	50 (11.8%)
母	386 (90.0%)	243 (56.8%)	187 (37.1%)	132 (31.2%)
兄弟姉妹	92 (21.4%)	59 (13.8%)	69 (13.7%)	66 (15.6%)
祖父母	104 (24.2%)	38 (8.9%)	21 (4.2%)	8 (1.9%)
学校の先生	65 (15.2%)	60 (14.0%)	48 (9.5%)	19 (4.5%)
友達	67 (15.6%)	149 (34.8%)	266 (52.8%)	301 (71.2%)
先輩	4 (0.9%)	20 (4.7%)	68 (13.5%)	48 (11.3%)
相談相手がいない	3 (0.7%)	35 (8.2%)	63 (12.5%)	39 (9.2%)
その他	9 (2.1%)	40 (9.3%)	52 (10.3%)	40 (9.5%)



(小学校)

低学年①母 386 名 (90%) ②父 218 名 (50.8%) ③祖父母 104 名 (24.2%) ④兄弟姉妹 92 名 (21.4%) ⑤友達 67 名 (15.6%)

高学年①母 243 名 (56.8%) ②友達 149 名 (34.8%) ③父 109 名 (25.5%) ④学校の先生 60 名 (14%) ⑤兄弟姉妹 59 名 (13.8%)

低学年では、「母・父」の両親と「祖父母」、「兄弟姉妹」の家族をあげている。高学年では、「保護者」の他に「友達」「先生」と家族以外への変化が見られる。

(中学校)

①友達 277 名 (52.8%) ②母 187 名 (37.1%) ③兄弟姉妹 69 名 (13.7%) ④先輩 68 名 (13.5%) ⑤父・相談相手がいない とともに 63 名 (12.5%)

中学生では、「友達」の割合が 5 割を超えている。家族以外に身近な友人や先輩への広がりが見られる。「相談相手がいない」生徒が 63 名 (12.5%) いることについては、検証する必要がある。

(高校)

①友達 301 名 (71.2%) ②母 132 名 (31.2%) ③兄弟姉妹 66 名 (15.6%) ④父 50 名 (11.8%) ⑤先輩 48 名 (11.3%)

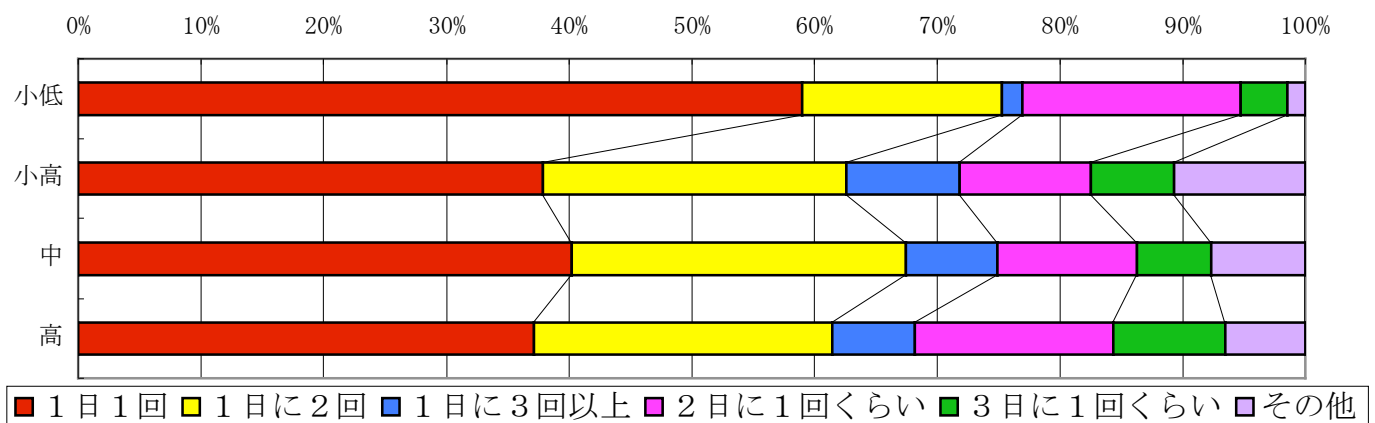
高校生期の友人は生涯の良き相談相手となる。また、家族への相談等、良い関係でなされていると思われる。

【考察】

小学生では、「母」「父」「祖父母」「兄弟姉妹」と家族を中心とした相談相手が上位を占めている。また、「友達」や「学校の先生」と幅広い相談相手によって問題を解決している様子がうかがえる。中学生・高校生では、「友達」が突出しており、5 割から 7 割を占めている。次に「母」が 3 割と高い。「相談相手がいない」児童生徒は、小学校高学年、中校生と 1 割前後を推移している。全体的には、家族や友人等、良い関係の中で相談事がなされていると理解できる。

IV-1 2 (Q35) 大便の回数

	小低		小高		中		高	
1 日 1 回	246	(59.0%)	156	(37.9%)	199	(40.2%)	154	(37.1%)
1 日に 2 回	68	(16.3%)	102	(24.8%)	135	(27.3%)	101	(24.3%)
1 日に 3 回以上	7	(1.7%)	38	(9.2%)	37	(7.5%)	28	(6.7%)
2 日に 1 回くらい	74	(17.7%)	44	(10.7%)	56	(11.3%)	67	(16.1%)
3 日に 1 回くらい	16	(3.8%)	28	(6.8%)	30	(6.1%)	38	(9.2%)
その他	6	(1.4%)	44	(10.7%)	38	(7.7%)	27	(6.5%)
総計	417	(100%)	412	(100%)	495	(100%)	415	(100%)



(小学校)

低学年①1 日 1 回 246 名 (59%) ②2 日に 1 回 74 名 (17.7%) ③1 日 2 回 68 名 (10.3%) ④3 日に 1 回 16 名 (3.8%) ⑤1 日 3 回 7 名 (1.7%)

高学年①1 日 1 回 156 名 (37.9%) ②1 日 2 回 102 名 (24.8%) ③2 日に 1 回 ・その他 ともに 44 名 (10.7%)

低学年・高学年ともに「1 日 1 回・1 日 2 回」が 6 割から 7 割を占めており良い傾向と考える。「3 日に 1 回」の児童が増える傾向を見せている。「その他」については理由が分からないが、高学年では低学年の 7 倍となっている。

(中学校)

①1 日 1 回 199 名 (40.2%) ②1 日 2 回 135 名 (27.3%) ③2 日に 1 回 56 名 (11.3%) ④その他 38 名 (7.7%) ⑤1 日 3 回 37 名 (7.5%)

1 日 1 回・2 回・3 回、2 日 1 回の合計で 427 名 (86.3%) と良い傾向と考える。

(高校)

①1 日 1 回 154 名 (37.1%) ②1 日 2 回 101 名 (24.3%) ③2 日に 1 回 67 名 (16.1%) ④3 日に 1 回 38 名 (9.2%) ⑤1 日 3 回 28 名 (6.7%)

1 日 1 回・2 回・3 回、2 日 1 回の合計で 350 名 (84.3%) と良い傾向と考える。

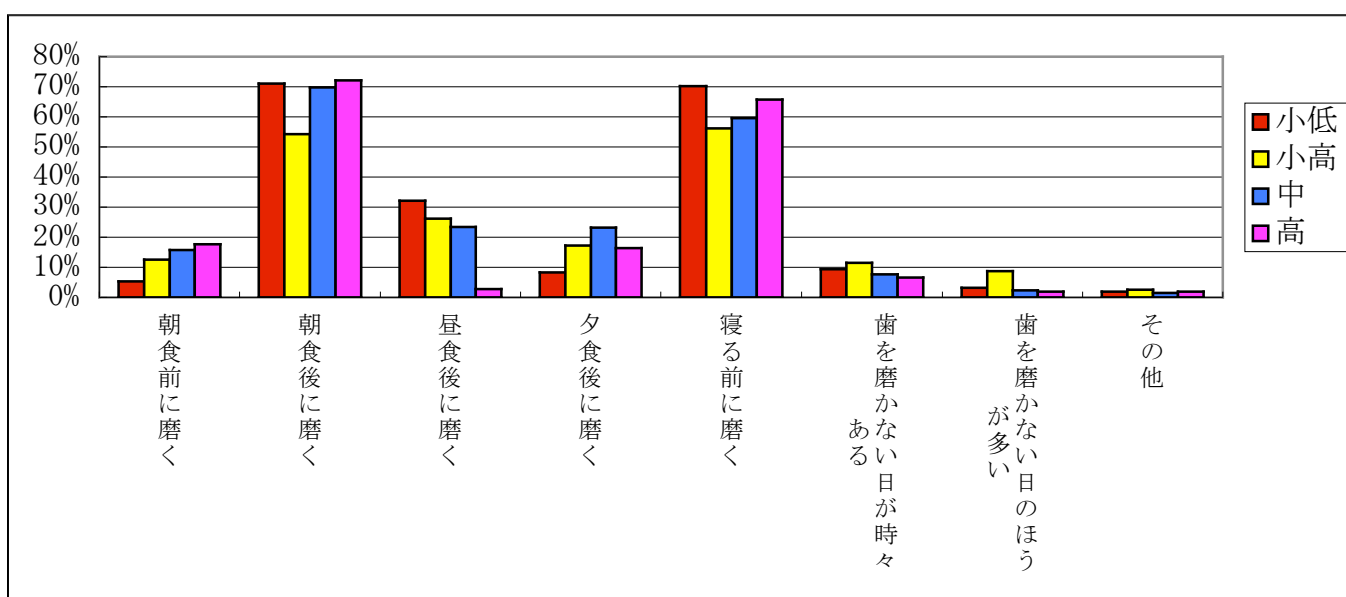
【考察】

「1 日 1 回」「1 日 2 回」が小中高全体で 6 割から 7 割を占めており良い傾向と判断する。「2 日に 1 回」「3 日に 1 回」の児童生徒が小学校低学年、高学年、中学生で約 2 割、高校生では少し増

えて 2.5 割となっている。小学校低学年では食べる量の少ないことも考えられるが、児童生徒の「緑黄野菜」や食物繊維を多く含む野菜等を嫌う傾向が心配される。また、精神的なストレスや生活リズムの乱れも影響すると考えられる。健康診断でも大便の検査があるが、体内の健康度を図る上でも大便への関心を高める必要がある。

IV-1 3 (Q36) いつ歯磨きをしているか

	小低	小高	中	高
朝食前に磨く	23 (5.4%)	54 (12.6%)	79 (15.7%)	75 (17.7%)
朝食後に磨く	305 (71.1%)	232 (54.2%)	352 (69.8%)	305 (72.1%)
昼食後に磨く	138 (32.2%)	112 (26.2%)	118 (23.4%)	12 (2.8%)
夕食後に磨く	36 (8.4%)	74 (17.3%)	117 (23.2%)	69 (16.3%)
寝る前に磨く	301 (70.2%)	240 (56.1%)	300 (59.5%)	278 (65.7%)
歯を磨かない日が時々ある	40 (9.3%)	49 (11.4%)	39 (7.7%)	28 (6.6%)
歯を磨かない日のほうが多い	14 (3.3%)	37 (8.6%)	12 (2.4%)	8 (1.9%)
その他	8 (1.9%)	11 (2.6%)	7 (1.4%)	8 (1.9%)



(小学校)

低学年①朝食後に磨く 305 名 (71.1%) ②寝る前に磨く 301 名 (70.2%) ③昼食後に磨く 138 名 (32.2%) ④歯を磨かない日が時々ある 40 名 (9.3%) ⑤夕食後に磨く 36 名 (8.4%)

高学年①寝る前に磨く 240 名 (56.1%) ②朝食後に磨く 232 名 (54.2%) ③昼食後に磨く 112 名 (26.2%) ④夕食後に磨く 74 名 (17.3%) ⑤朝食前に磨く 54 名 (12.6%)

低学年では、上位に「朝食後」「寝る前」が 7 割と 2 回の歯磨きの習慣が付いていると思われる。また、「昼食後」の歯磨きについては学校での指導の場面が多いと考える。少数ではあるが、「歯を磨かない日が時々ある」40 名 (9.3%)、「歯を磨かない日のほうが多い」14 名 (3.3%) いるので、歯磨きをしない児童 0 を目指して取り組む必要がある。低学年では家庭との関係が特に大切

である。高学年も低学年同様、「寝る前」「朝食後」がともに 5 割を超えている。「昼食後」については、低学年より少なくなっている。食事の後には必ず磨く習慣を小学校のうちから付けさせたい。「歯を磨かない日が時々ある」49 名（11.4%）、「歯を磨かない日のほうが多い」37 名（8.6%）と高学年で増えているのが心配される。

（中学校）

①朝食後に磨く 352 名（69.8%）②寝る前に磨く 300 名（59.5%）③昼食後に磨く 118 名（23.4%）
④夕食後に磨く 117 名（23.2%）⑤朝食前に磨く 79 名（15.7%）

中学生では、「朝食後」が 7 割、「寝る前」が 6 割と歯磨きを実施している。歯を磨かない者についても減少しており良い傾向といえる。

（高校）

①朝食後に磨く 305 名（72.1%）②寝る前に磨く 278 名（65.7%）③朝食前に磨く 75 名（17.7%）
④夕食後に磨く 69 名（16.3%）⑤歯を磨かない日が時々ある 28 名（6.6%）

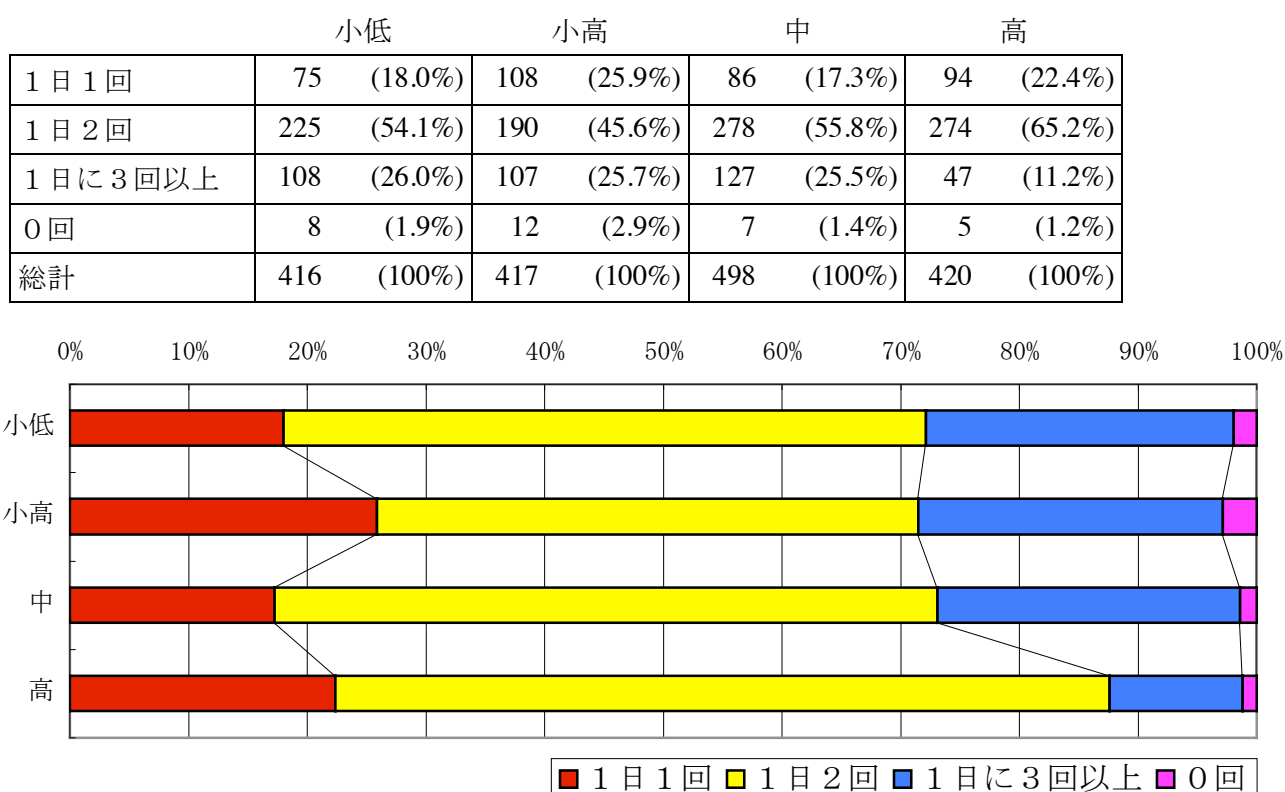
高校生では、「朝食後」が 7 割、「寝る前」が 6 割以上と中学生以上に歯磨きを実施している。歯を磨かない者についても、中学校より減少しており良い傾向といえる。

【考察】

小学校低学年・高学年、中高生ともに、「朝食後に磨く」「寝る前に磨く」が 5 割強から 7 割と高い割合を占めている。小学校高学年は、低学年よりも実施率は下降しているが、中学生、高校生と年齢が上がるに連れて実施率も高くなっており良い傾向である。「昼食後に磨く」児童生徒については、学校での給食後の歯磨きを実施していると考えられる。

「歯を磨かない日が時々ある」「歯を磨かない日のほうが多い」という児童生徒は、1 割から 2 割を推移しており、少数ではあっても食後の歯磨きについて習慣化を図る必要がある。

IV-1 4（Q37）歯磨きの回数



(小学校)

低学年①1日2回 225名(54.1%) ②1日3回以上 108名(26%) ③1日1回 75名(18%) ④0回 8名(1.9%)

高学年 ①1日2回 190名(45.6%) ②1日1回 108名(25.9%) ③1日3回以上 107名(25.7%) ④0回 12名(2.9%)

「食後には必ず歯磨きを」の習慣を小学校からつける必要がある。「0回」20名についても指導の徹底を図り、0を目指したい。

(中学校)

①1日2回 278名(55.8%) ②1日3回以上 127名(25.5%) ③1日1回 86名(17.3%)

④0回 7名(1.4%)

「1日2回・3回以上」で405名(81.3%)と8割を超えているが、更なる取り組みを期待したい。

(高校)

①1日2回 274名(65.2%) ②1日1回 94名(22.4%) ③1日3回以上 47名(11.2%) ④0回 5名(1.2%)

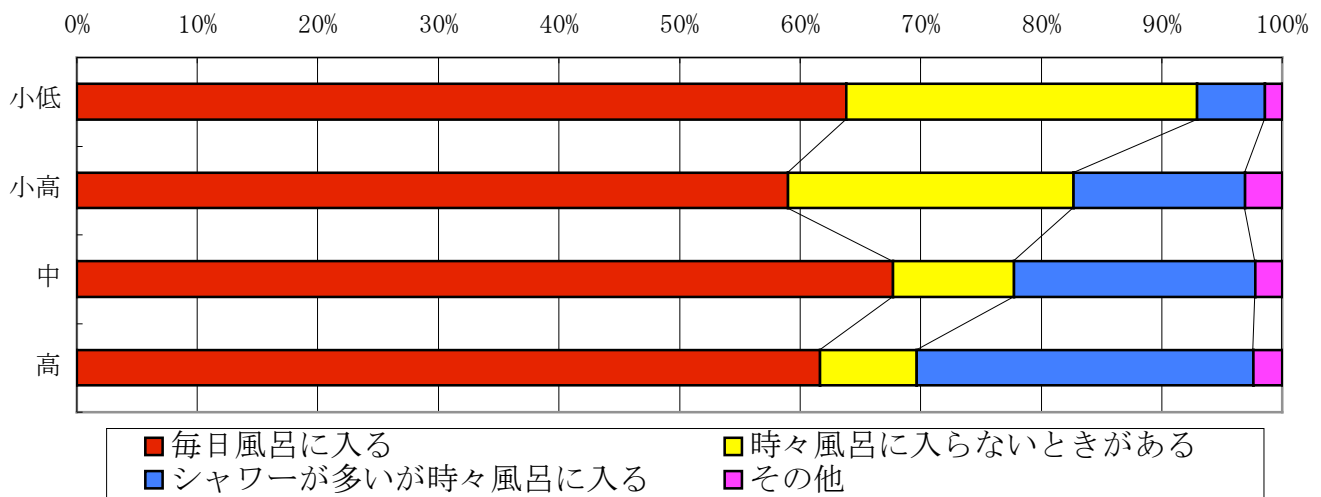
高校生では、社会人としてスタートする者や学生として一人で生活する者も出てくる。当たり前の生活習慣として「歯磨き」等について、健康管理に気を付けることができる者になってほしい。

【考察】

小中高、全学年を通して「1日2回」が多い。数値的には、小学校高学年の4割強から高校生の6割強で推移している。「1日2回」に「1日3回以上」を加えると、7割から8割と実施率については高くなっている。「0回」についても少数ではあるが、各校種に数名いること、「1日1回」についても2割で推移しており、食後には必ず歯を磨く習慣形成を低学年から付ける必要がある。歯は食物を噛み砕き消化吸収を助ける大きな役割のほかに、歌や発声の時、スポーツ等で力を発揮する時、歯並びの美しさが与える好印象等、健康や様々な活動に大きな役割を果たしていることなどについても教える必要がある。

IV-15 (Q38) 風呂の回数

	小低		小高		中		高	
毎日風呂に入る	270	(63.8%)	249	(59.0%)	337	(67.7%)	260	(61.6%)
時々風呂に入らないときがある	123	(29.1%)	100	(23.7%)	50	(10.0%)	34	(8.1%)
シャワーが多いが時々風呂に入る	24	(5.7%)	60	(14.2%)	100	(20.1%)	118	(28.0%)
その他	6	(1.4%)	13	(3.1%)	11	(2.2%)	10	(2.4%)
総計	423	(100%)	422	(100%)	498	(100%)	422	(100%)



(小学校)

低学年①毎日入る 270 名 (63.8%) ②時々入らない時がある 123 名 (29.1%) ③シャワーが多いが時々入る 24 名 (5.7%) ④その他 6 名 (1.4%)

高学年①毎日入る 249 名 (59%) ②時々入らない時がある 100 名 (23.7%) ③シャワーが多いが時々入る 60 名 (14.2%) ④その他 13 名 (3.1%)

低学年・高学年ともに「毎日入る」児童は、519 名 (61.4%) と 6 割を超えている。

(中学校)

①毎日入る 337 名 (67.7%) ②シャワーが多いが時々入る 100 名 (20.1%) ③時々入らない時がある 50 名 (10%) ④その他 11 名 (2.2%)

中学生では、約 7 割の生徒が毎日入っている。朝の整髪のために利用している生徒が多いのか、小学生よりもシャワーの生徒が大きく増えている

(高校)

①毎日入る 260 名 (61.6%) ②シャワーが多いが時々入る 118 名 (28%) ③時々入らない時がある 34 名 (8.1%) ④その他 10 名 (2.4%)

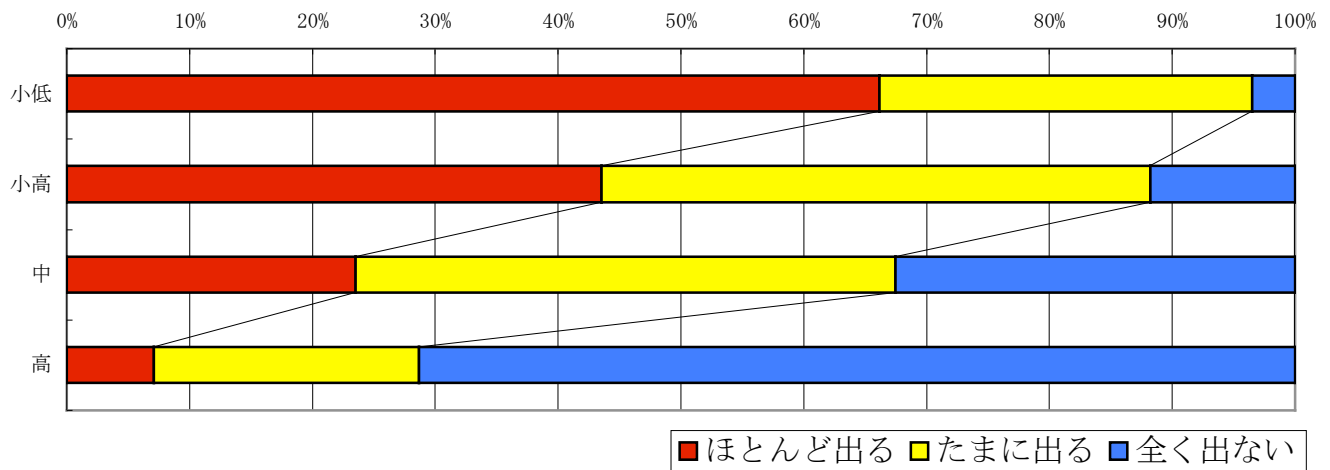
高校生の様子については、中学生の状況と似ている。

【考察】

小中高、全学年を通して「毎日風呂に入る」児童生徒が 6 割以上と上位を占めている。「時々風呂に入らないときがある」児童生徒については、小学校低学年から高校生へと年齢が高くなるに連れて、減少しており良い傾向といえる。「シャワー」の利用についても、年齢が高くなるに連れて多くなっている。小澤先生の調査では、「毎日入浴する」児童生徒は、「そうでない」児童生徒と比べて「学力が高い」との興味深い結果が出されている。

IV-1 6 (Q39) 昼休み時間にグラウンドや体育館に出て運動するか

	小低	小高	中	高
ほとんど出る	264 (66.2%)	181 (43.5%)	117 (23.5%)	30 (7.1%)
たまに出る	121 (30.3%)	186 (44.7%)	219 (44.0%)	91 (21.6%)
全く出ない	14 (3.5%)	49 (11.8%)	162 (32.5%)	301 (71.3%)
総計	399 (100%)	416 (100%)	498 (100%)	422 (100%)



(小学校)

低学年 ①ほとんど出る 264 名 (66.2%) ②たまに出る 121 名 (30.3%) ③全く出ない 14 名 (3.5%)

高学年 ①たまに出る 186 名 (44.7%) ②ほとんど出る 181 名 (43.5%) ③全く出ない 49 名 (11.8%)

低学年では、「ほとんど出る」児童が 6 割強となっているが、「たまに出る」「全く出ない」等の消極的な児童も 3 割を超えており、二極化現象傾向がうかがえる。高学年では、さらに二極化が進み、積極的に「ほとんど出る」児童は 4 割弱と消極的な児童のほうが 5 割強と上回り逆転している。「全く出ない」児童についても、高学年は低学年の 3 倍以上に急増している。

(中学校)

①たまに出る 219 名 (44%) ②全く出ない 162 名 (32.5%) ③ほとんど出る 117 名 (23.5%)

中学生では、「ほとんど出る」生徒は小学生よりもさらに減少している。その分「たまに出る」「全く出ない」生徒の割合は大きく増えている。「全く出ない」生徒は小学校高学年の 3 倍となっている。二極化傾向がさらに進行している。

(高校)

①全く出ない 301 名 (71.3%) ②たまに出る 91 名 (21.6%) ③ほとんど出る 30 名 (7.1%)

高校生では、「全く出ない」生徒の割合は 7 割を超えている。別海高校では多くの生徒がバス通生を占めていること、全校生徒の 80% が運動部に加入している状況で部活動が盛んであること、「眠い・疲れている」等の何らかの体調不良を訴える生徒が多いことから、休息に充てていると考えられる。

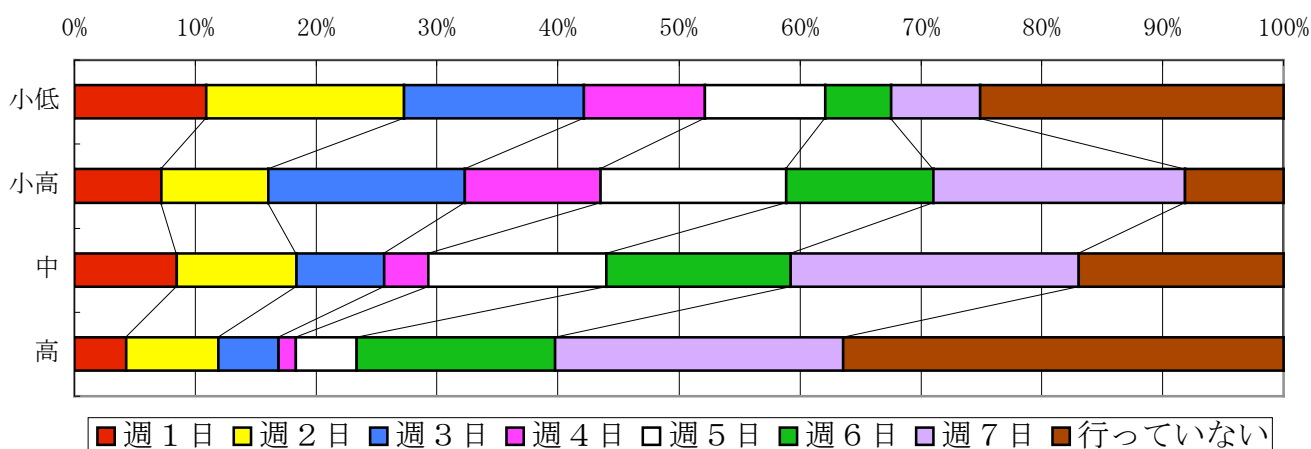
【考察】

本町の小学校では、学校ごとに少年団活動が充実していることもあるが、運動をしない児童については、スクールバス登校も多いことを踏まえ、学校教育活動の中で具体的な対策を立てる必要がある。中学校でも部活動は充実しているが、少子化の影響で団体種目でのチーム編成のできない学校も増えている。合同チーム編成の動きも見られるが、地域的に離れていることから、足の確保等何らかの対応策が必要である。

二極化傾向は高校生についても同様である。運動部に所属している生徒の割合は高いが、そうでない生徒については、体育の授業以外で具体的な対応策がとられていない状況がある。学校教育活動の中で「体力向上」についての方策を考えることは、「学力向上」にもつながっていることを多くの教育専門家も指摘している。

IV-17 (Q40) 体育の授業以外に運動をする機会が週に何日あるか

	小低	小高	中	高
1 日	46 (10.9%)	30 (7.2%)	42 (8.5%)	18 (4.3%)
2 日	69 (16.4%)	37 (8.9%)	49 (9.9%)	32 (7.6%)
3 日	63 (14.9%)	68 (16.3%)	36 (7.3%)	21 (5.0%)
4 日	42 (10.0%)	47 (11.2%)	18 (3.6%)	6 (1.4%)
5 日	42 (10.0%)	64 (15.3%)	73 (14.7%)	21 (5.0%)
6 日	23 (5.5%)	51 (12.2%)	75 (15.2%)	69 (16.4%)
7 日	31 (7.3%)	87 (20.8%)	118 (23.8%)	100 (23.8%)
行っていない	106 (25.1%)	34 (8.1%)	84 (17.0%)	153 (36.4%)
総計	422 (100%)	418 (100%)	495 (100%)	420 (100%)



低学年①行っていない 106 名 (25.1%) ②2 日 69 名 (16.4%) ③3 日 63 名 (14.9%) ④1 日 46 名 (10.9%) ⑤4 日・5 日 とともに 42 名 (10%)

高学年①7 日 87 名 (20.8%) ②3 日 68 名 (16.3%) ③5 日 64 名 (15.3%) ④6 日 51 名 (12.2%) ⑤4 日 47 名 (11.2%)

低学年では、「行っていない・2 日・1 日」で 201 名 (47.6%) を占めており、運動日数として少ないと感じる。逆に高学年では、「毎日」が 87 名 (20.8%) いることについて、少年団活動のためと思われるが、休養日の必要性を感じる。低学年と高学年では、やる者とししない者の二極化がうかがえる。

(中学校)

①7 日 118 名 (23.8%) ②行っていない 84 名 (17%) ③6 日 75 名 (15.2%) ④5 日 73 名 (14.7%) ⑤2 日 49 名 (9.9%)

中学生では、やっている者は、「毎日・6 日・5 日」が上位を占めており、266 名 (53.7%)。「行っていない・1 日・2 日」の生徒では、175 名 (35.4%) となり、やる者の割合が多くなっているが二極化傾向は進んでいる。「毎日」している生徒については、指導者が休息日を設けるなど、配慮が必要である。また、少年団活動や部活動で、1 種目のみを数年継続することについても、身体の未発達な年齢でもあり、バランスの良い発達を促す意味から、配慮が必要である。

(高校)

①行っていない 153 名 (36.4%) ②7 日 100 名 (23.8%) ③6 日 69 名 (16.4%) ④2 日 32 名 (7.6%) ⑤3 日・5 日 とともに 21 名 (5%)

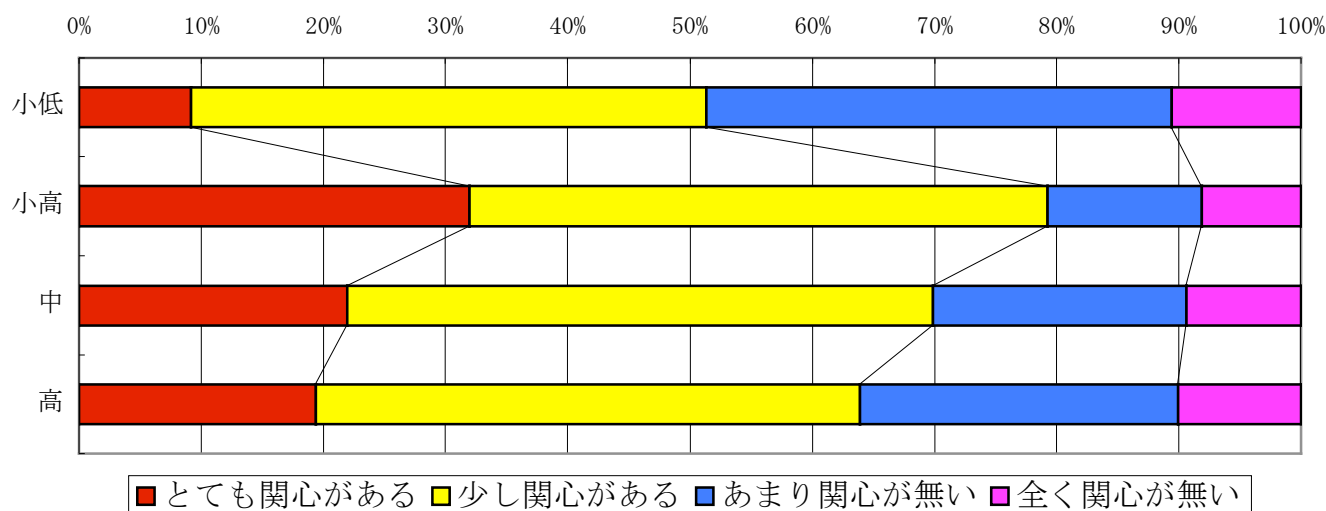
身体の骨格や筋肉がしっかりと形成される高校生期に、約 4 割の生徒が運動する機会を「行っていない」と回答している。体力は「生きる力」の根幹に関わる大切な部分でもあり、改善が求められる。

【考察】

体育の授業を週で換算すると「2.5 時間」程度となる。この時間の中には「保健分野」や「体育の知識」として学ぶ時間も含まれている。従って、実技については 1 週間に「2 時間」程度である。小中高と身体の発育期であることを考えると、1 日 2 時間のスポーツ活動は必要とされる。バスや自家用車による送迎も多く 1 日に歩く歩数についても少ない状況下において、この設問の数値から「両極端」「二極化」の状況がうかがえる。1 つは、少年団や部活動での「やり過ぎ」の傾向、もう 1 つは、「行っていない」「1 日・2 日」といった「少なすぎ」の傾向である。一方では「休日」が必要であり、他では身体活動に対する取り組みの必要性である。まだ、筋肉や骨格の形成途上にある児童生徒が、一つの運動種目を長い間続けることについても指導者は配慮することが望まれる。

IV-1 8 (Q41) ボランティア活動について

	小低	小高	中	高
とても関心がある	38 (9.2%)	134 (32.0%)	110 (22.0%)	81 (19.4%)
少し関心がある	175 (42.2%)	198 (47.3%)	240 (47.9%)	186 (44.5%)
あまり関心が無い	158 (38.1%)	53 (12.6%)	104 (20.8%)	109 (26.1%)
全く関心が無い	44 (10.6%)	34 (8.1%)	47 (9.4%)	42 (10.0%)
総計	415 (100%)	419 (100%)	501 (100%)	418 (100%)



(小学生)

低学年①少し関心がある 175 名 (42.2%) ②あまり関心が無い 158 名 (38.1%) ③全く関心が無い 44 名 (10.6%) ④とても関心がある 38 名 (9.2%)

高学年①少し関心がある 198 名 (47.3%) ②とても関心がある 134 名 (32%) ③あまり関心が無い 53 名 (12.6%) ④全く関心が無い 34 名 (8.1%)

低学年・高学年ともに、「少し関心がある」が上位を占めている。「あまり関心が無い・全く関心が無い」の割合は、低学年では、202 名 (48.7%)、高学年では、87 名 (20.8%) と大きく減少しており、学校における指導の成果と思われる。

(中学校)

①少し関心がある 240 名 (47.9%) ②とても関心がある 110 名 (22%) ③あまり関心が無い 104 名 (20.8%) ④全く関心が無い 47 名 (9.4%)

中学生では、「関心のある」生徒は、350 名 (69.9%) と 7 割の生徒が関心を持っている。道徳や総合的な学習の時間等における体験活動など、ボランティア活動が活発に展開されていることがうかがえる。

(高校)

①少し関心がある 186 名 (44.5%) ②あまり関心が無い 109 名 (26.1%) ③とても関心がある 81 名 (19.4%) ④全く関心がない 42 名 (10%)

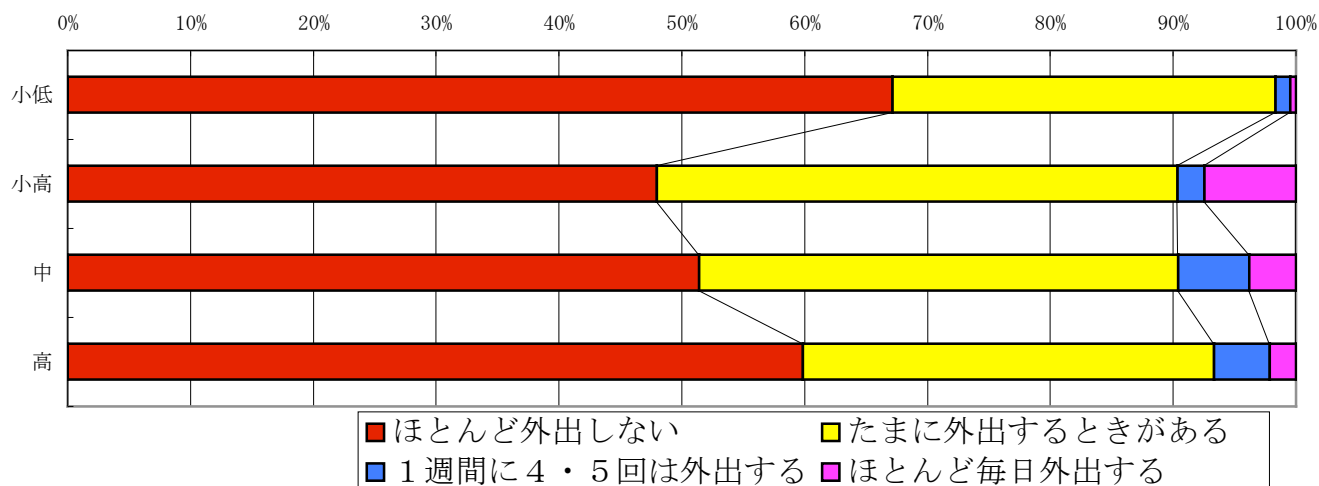
高校生では「関心のある」生徒は、267 名 (63.9%)、「関心の無い」生徒は、151 名 (36.1%) と関心度については、中学校よりも低下している。

【考察】

「とても関心がある」「少し関心がある」設問で小中高生全体を見てみると、小学校低学年で約 5 割、高学年で 8 割、中学生では 7 割、高校生では 6 割が関心を示している。逆に「あまり関心がない」「全く関心がない」児童生徒の割合は、小学校低学年では、5 割と拮抗しているが、高学年では 2 割、中学生では 3 割、高校生では 4 割と関心派が多い。「総合的な学習の時間」「道徳」等での体験学習を通して、ボランティア活動が学校教育の中に定着してきており、成果がうかがえる。

IV-1 9 (Q42)夕食後の外出

	小低	小高	中	高
ほとんど外出しない	284 (67.1%)	199 (48.0%)	257 (51.4%)	252 (59.9%)
たまに外出するときがある	132 (31.2%)	176 (42.4%)	195 (39.0%)	141 (33.5%)
1週間に4・5回は外出する	5 (1.2%)	9 (2.2%)	29 (5.8%)	19 (4.5%)
ほとんど毎日外出する	2 (0.5%)	31 (7.5%)	19 (3.8%)	9 (2.1%)
総計	423 (100%)	415 (100%)	500 (100%)	421 (100%)



(小学校)

低学年①ほとんど外出しない 284 名 (67.1%) ②たまに外出することがある 132 名 (31.2%)

③1週間に4・5回は外出する 5 名 (1.2%) ④ほとんど毎日外出する 2 名 (0.5%)

高学年①ほとんど外出しない 199 名 (48%) ②たまに外出することがある 176 名 (42.4%) ③ほとんど毎日外出する 31 名 (7.5%) ④1週間に4・5回は外出する 9 名 (2.2%)

低学年では、約 7 割の児童が「ほとんど外出しない」割合を占めている。3 割の児童が外出しているが、低学年の外出については保護者と一緒と考えられるので理解できる。

高学年では外出しない児童は約 5 割に減少している。「たまに外出する」児童も 4 割と小学校全体でも 9 割が積極的に外出していない状況と判断できる。「1週間に4・5回」「ほとんど毎日」外出する児童は高学年で約 1 割となっているが、市街地の児童と思われる。頻繁な外出については心配される。

(中学校)

①ほとんど外出しない 257 名 (51.4%) ②たまに外出することがある 195 名 (39%) ③1週間に4・5回は外出する 29 名 (5.8%) ④ほとんど毎日外出する 19 名 (3.8%)

中学生では、「ほとんど外出しない」生徒が約 5 割を占めている。「たまに外出するときがある」生徒については約 4 割となっており、小学生同様 9 割が積極的に外出していない。

「1週間に4・5回」「ほとんど毎日」外出する生徒については、小学生より増えている。

(高校)

①ほとんど外出しない 252 名 (59.9%) ②たまに外出することがある 141 名 (33.5%) ③1週間に4・5回外出する 19 名 (4.5%) ④ほとんど毎日外出する 9 名 (2.1%)

高校生についても、小中学校同様、9 割の生徒が積極的に外出していない。「1週間に4・5回」「ほとんど毎日」外出する生徒については、中学生よりも減少している。

【考察】

小中高生ともに外出する割合が低いのは、別海町は地理的な条件もあって、中学校区を中心に 10 地区で集落を形成していること、隣町である中標津町に出かけるにしても、自家用車を利用しなければならないことなどから、家族での外出が予想される。さらに、中・高生などは休日には部活動等があり、保護者との予定が噛み合わない状況も推測できる。「1週間に4・5回」「ほとんど毎日」外出する児童生徒については、市街地に居住する者と考えられる。頻繁な外出の理由については分からないが、心配される状況であるとしたら対応が必要である。

4 生活と健康に関するアンケート結果総括

平成 18 年度、「別海町元気っ子を育てる関係者会議」のデーターでの肥満問題では、乳幼児・児童生徒ばかりか高齢者にいたる町民全ての年齢で、全国の肥満割合を大きく上回っている現状が示されている。このことから、児童生徒の時に形成された生活習慣は大人になってもなかなか改めることが難しいことを示している。

また、前北海道教育大学釧路校教育学部教授（現東海大学教授）小澤治夫先生による「子どもの生活習慣と学力」と題した講演、その中で様々なデーター-を駆使し話されたことは、「北海道の子ども達の生活習慣は東京の子ども達よりずっと悪い」と言うショッキングな内容であった。このことは別海の子ども達にも同じように当てはまるのでは、そんな思いを抱きながら実態把握のためのアンケートを実施した。

平成 19 年度、アンケート調査内容を、①保育園・幼稚園 ②小学校低学年・高学年、中学校、高校の発達段階別に「生活習慣」「食生活」「家での生活」の 3 領域で実態把握、考察し、①現状を明らかにする、②原因を推測する、③改善策について検証することを試みた。

昨年 12 月、月周回衛星「かぐや」が映し出した月の表面、その彼方から浮かび上がる水の惑星青い地球の姿には誰もが大きな感動を覚えた事と思う。しかし、その地球自身は、今環境破壊の真っ只中にあり、特に二酸化炭素排出による地球温暖化は深刻な状況である。海水温の上昇による北極・南極の氷河の溶解、内陸の砂漠化、異常気象等、目に見える形で病の重さを訴えている。「自分の国さえ良ければ」と言った考えでは対応できない段階に来ており、国を超えたレベルでの政策が求められている。

この病んでいる地球に子ども達を置き換えた時、その置かれた状況は、毎日報道されている痛ましい事故や事件が証明しているのではないだろうか。別の視点で別海町の子ども達を見た時、アンケートの結果からは放置できない心配される要素もうかがえる。アンケート調査から見えてきた課題解決に向けて、大人達が協力しながら改善していくことが大切である。

（1）基本的生活習慣・生活リズムの確立

幼児期や小中学生における基本的な生活習慣形成では、保護者の影響をまともに受ける。就寝時刻にしても、親より遅く寝る子はいない。また、親より早く起きる子もいないと言われている。就寝時刻の遅れは、夜食やお菓子、飲み物などの摂取につながり、更には起床時刻の遅れに直結してくる。時間的な余裕がないために朝食を食べない、胃もたれしていることから食欲もない。朝食は子ども達の午前中における身体活動のエネルギー源であり、体を目覚ませ、脳を活性化させる重要な役割を担っているが、欠食しての授業では、脳が学習する状況にはなっておらず、十分な成果を上げることは難しい。今日の学力低下の背景にはこうした生活上の問題も潜んでいる。

園や学校がどれだけ子ども達に働きかけても、それを支えるだけの基本的な体力や精神状態が無ければ、その効果は十分に現れない。小学校 6 年間に形成される生活習慣はその後の子どもの人生に大きな影響を及ぼすことが考えられることから、小学

校段階での家庭における良い生活習慣の確立が望まれる。

生活リズムを安定させるためには、生活の中で節目となる時間について、いつも規則正しい時間帯で過ごすことが大切である。特に、十分な睡眠時間が確保される就寝・起床時刻、しっかりと朝食の時間、通園・登校の時刻、学習や部活動等の充実した時間、帰宅時刻、家庭学習の時間、家族そろっての団らんの中での夕食時刻、一日の疲れを取る入浴の時間等が風車のように回っている状態が望ましい。体調が良く安定した生活を送っている児童生徒は正しい生活習慣が身に付いていると言える

(2) 保幼小中高の連携

保幼から小学校 1 年生への段階で「小 1 プロブレム」、小学校から中学校 1 年生での「中 1 ギャップ」等の言葉もあるが、子ども達の生活や健康に関わる実態についての交流は少ないように思われる。児童生徒の実態を見る時に、生活状況はどうなっているのかは重要な視点であり、生活や健康に関わる生活習慣の改善は、教育のキーワードである「生きる力」の根幹に関わる重要な取り組みである。

就学状況を見ると、町内殆どの学校で地元の保育園・幼稚園から小学校、更には中学校へ進学しており、9 年および 12 年間、同じ学年で過ごす実態もある。従って、基本的な生活習慣を確立する意味でも、地域の子ども達に身に付けさせたい「生活の決まり」として、幼稚園・保育園、小学校、中学校が連携し、共通理解の上で指導徹底を図ることは大きな成果が期待できる。

(3) 家庭や地域・関係機関との連携

生活習慣形成の基本は家庭である。町内の状況では、殆どの就学前の幼児については保育園や幼稚園に入園している。幼児が初めて集団生活を体験する場が保育園や幼稚園であることから、入園前における基本的なしつけに関わる事項については、家庭の役割が大きい。就学前における関係機関の連携により「子育てネットワーク」（保健課・福祉課・教育委員会等の連携で検診時、乳幼児母親家庭学級、家庭教育学級等）の構築を図るなど、一層の充実が望まれる。

一方、「家庭や地域の教育力低下」も指摘されているが、園や学校では、様々な情報を発信したり、関係機関と連携を図りながら、PTAを対象とした「食育講座」「子育て講座」等、具体的活動を通した「地域の子ども達は地域で見守り育てる」取り組みが必要である。

園や学校、家庭、地域がそれぞれの役割をしっかりと把握し、協力しなければ子ども達の生活習慣改善は難しい問題であることをもっと多くの人々が理解し、大人がしっかりとこれからの将来を担っていく子ども達を協力して育てていこうという視点に立って行動することが求められている。

(4) 「早寝・早起き・朝ご飯・テレビを止めて外遊び」の奨励

平成 19 年度、別海町教育行政執行方針に盛り込まれたスローガンである。この言葉のフレーズには、21 世紀社会を担うであろう別海町の子ども達が伸び伸びと健やかに逞しく成長することへの願いが込められている。単なる標語としての役割に終わらせることの無いよう関係機関で取り組める具体策を掲げて行動に移すことが必要である。

資 料

- ・ 保育園・幼稚園用アンケート用紙
- ・ 中学校・高校用アンケート用紙

（小学校低学年・高学年向けのアンケート用紙は「中学生・高校生用」の内容と同じため割愛した。）

生活と健康に関するアンケート（２００６年度）＜保育園・幼稚園用＞

【Ⅰ】年齢・性別について

1)(Q1)お子さんの年齢は何歳ですか

1. 3歳 2. 4歳 3. 5歳 4. 6歳

2)(Q2)お子さんの性別は何ですか

1. 男 2. 女

【Ⅱ】生活習慣について

1)(Q3)お子さんの通園の仕方について記入してください。

1. 徒歩 2. 自転車 3. バス 4. 自家用車での送り

2)(Q4)お子さんが通学にかかる時間は次のどれにあてはまりますか。(家を出て園に着くまで)

1. 15分以内 2. 15分から30分 3. 30分から1時間
4. 1時間から2時間 5. 2時間以上

3)(Q5)お子さんの今現在の体調はいかがですか。

1. よい 2. ふつう 3. 疲れている

4)(Q6)次のうち、ここ1ヶ月くらいでお子さんにあてはまる体の調子がありますか。

(いくつでも良い)

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い | 2. 体がだるい |
| 3. ねむい | 4. 目が疲れる |
| 5. 考えがまとまらない・やる気が出ない | 6. いらいらしている |
| 7. 大声を出したり、あばれたりする | 8. おなかが痛い |
| 9. 特にない | 10. その他 |

5)(Q7)アレルギーについてお聞きします。

(いくつでも良い)

1. アレルギーは持っていない 2. 花粉症など牧草や樹木のアレルギーを持っている
3. 食べ物のアレルギーを持っている 4. その他のアレルギーを持っている

6)(Q8)次のうち、お子さんにふだん心がけていることはなんですか。

(いくつでも良い)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 睡眠を十分にとる | 2. 朝食を毎日とる |
| 3. 間食（おやつを含む）をあまりさせない | 4. 栄養のバランスや食べる量に気をつける |
| 5. 太りすぎない | 6. やせすぎない |
| 7. 園の他にも運動やスポーツをする | 8. 疲れたら体を休ませる |
| 9. 特に心がけていない | 10. その他 |

7) (Q9)お子さんは園がある時、何時頃寝ることが多いですか。(ふとんに入る時間帯)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 9時より前 | 2. 9時から9時29分 |
| 3. 9時30分から9時59分 | 4. 10時から10時29分 |
| 5. 10時30分から10時59分 | 6. 11時から11時29分 |
| 7. 11時30分から11時59分 | 8. 12時から12時29分 |
| 9. 12時30分から1時 | 10. 1時以後 |

8) (Q10)お子さんは園がある日、睡眠時間は何時間くらいですか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 5時間以下 | 2. 6時間以下 |
| 3. 7時間以下 | 4. 8時間以下 |
| 5. 9時間以下 | 6. 10時間以下 |
| 7. 10時間以上 | |

9) (Q11)お子さんは園がある日、何時頃起きていますか。

- | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 1. 6時前 | 2. 6時から6時29分 | 3. 6時30分から6時59分 |
| 4. 7時から7時29分 | 5. 7時30分から7時59分 | 6. 8時から8時29分 |
| 7. 8時30分すぎ | | |

10) (Q12)お子さんはどのようにして起きますか。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. いつも一人で起きられる | 2. だいたい一人で起きられる |
| 3. ほとんど一人で起きられない | 4. いつも一人で起きられない |

【Ⅲ】食生活について

1) (Q13)お子さんは朝食をいつも食べますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. いつも食べる | 2. 食べる方が多い |
| 3. 食べない方が多い | 4. いつも食べない |

2) (Q14) 【Ⅲ】 1)で「いつも食べる」「食べる方が多い」と答えた人) 朝食のときの一番多いのは、次のどれですか。

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる | 2. 時々家族全員がそろって食べる |
| 3. 家族がそろって食べることは少ない | 4. 自分ひとりで食べることが多い |
| 5. 通園途中で食べるが多い | 6. その他 |

3) (Q15) 【Ⅲ】 1)で「食べない方が多い」「いつも食べない」と答えた人の理由は何ですか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 食欲がない | 2. 食べる時間がない |
| 3. 朝食の用意がない | 4. 太りたくない |
| 5. 朝食は食べない習慣 | 6. その他の理由 |

4) (Q16)お子さんが普段、朝食でよく食べているものは何ですか。

(いくつでも良い)

1. ご飯 2. パン 3. たまご 4. コーンフレーク 5. 納豆 6. 牛乳
7. 肉 8. 魚 9. 野菜 10. みそ汁 11. カップメン
12. ジュース 13. プリン 14. くだもの 15. おかし 16. その他

5) (Q17)お子さんは牛乳を1日どのくらい飲んでいますか。(給食の牛乳は1個200CCです)

1. 半分くらい 2. 1個くらい 3. 2個くらい
4. 2個以上 5. 飲んでいない

6) (Q18)お子さんは食べ物の好き嫌いがありますか。

1. 好き嫌いほとんどない 2. 好き嫌いは少ないほうである
3. 好き嫌いが多いほうである

7) (Q19)【Ⅲ】6で「好き嫌いは少ないほうである」「好き嫌いが多いほうである」と答えた人) お子さんが嫌いな食べ物は次の中でどれですか。

(いくつでも良い)

1. 肉類 2. 魚介類 3. 緑黄野菜 4. 卵 5. 海草 6. 乳製品
7. 豆類 8. 果物 9. その他

8) (Q20)次の味のうち、お子さんが嫌う味はどれですか。

(いくつでも良い)

1. 甘味 2. 塩味 3. 辛味 4. 苦味 5. 酸味
6. 嫌いな味はない

9) (Q21)お子さんは夕食をいつも食べますか

1. いつも食べる 2. 食べる方が多い
3. 食べない方が多い 4. いつも食べない

10) (Q22)【Ⅲ】9で「いつも食べる」「食べる方が多い」と答えた人) 夕食のときの様子は次のどれですか。

1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる 2. 時々家族全員がそろって食べる
3. 家族の1部がそろって食べる 4. 自分ひとりで食べることが多い
5. 外食することが多い 6. その他

11) (Q23)お子さんがよく飲む飲料水は次のどれですか。

(いくつでも良い)

1. 牛乳 2. スポーツ飲料 3. フルーツジュース 4. 野菜ジュース
5. 炭酸飲料 6. 水道水 7. ミネラルウォーター 8. お茶、ウーロン茶
9. コーヒー

【Ⅳ】 家での生活について

1) (Q24)お子さんは普段園から帰って、どのくらいテレビを見たり、ゲームをしたりしますか。

- 1. 30分程度 2. 1時間程度 3. 2時間程度 4. 3時間程度
- 5. 4時間以上 6. ほとんどテレビを見ないし、ゲームをしない

2) (Q25)お子さんはイライラすることがありますか。

- 1. 良くある 2. たまにある 3. ほとんどない
- 4. 全くない

3) (Q26) **【Ⅳ】 2)**で「良くある」「たまにある」と答えた人) どのような時に一番イライラしますか。

- 1. 親や先生から注意され、しかられた時 2. 友達とけんかをして、気持ちが通じない時
- 3. 自分の思い通りにならない時 4. 疲れて、体調が悪い時
- 5. お腹がすいた時 6. その他

4) (Q27)お子さんは園での活動を楽しんでいると感じていますか。

- 1. いつも楽しい 2. 時々楽しい 3. あまり楽しいと感じていない
- 4. 全く楽しいと感じていない

5) (Q28) **【Ⅳ】 4)**で「いつも楽しい」「時々楽しい」と答えた人) 園で一番楽しいと感じる時はどのような時ですか。

- 1. 行事のとき 2. 友達と話したり、遊んだりしている時
- 3. 先生と話している時 4. 給食やお弁当を食べる時

6) (Q29)お子さんの周りにはどのような人が多いと感じますか。

- 1. 頼れる人 2. やさしい人 3. 明るくユーモアのある人
- 4. いいかげんな人 5. 自分勝手な人 6. 意地悪な人

7) (Q30)お子さんは家でどのようにお手伝いをしますか。

- 1. 自分から進んでする 2. 決められた仕事だけはする 3. 親に言われたらする
- 4. ほとんどしない

8) (Q31)お子さんは家の人とよく話しますか。

- 1. 自分から進んで話す 2. 必要なことは話す 3. 気分が乗れば話す
- 4. ほとんど話さない

9) (Q32)お子さんの話し相手はだれが多いですか。

(いくつでも良い)

- 1. 父 2. 母 3. 兄弟姉妹 4. 祖父母 5. 園の先生
- 6. 友達 7. 先輩 8. 話し相手がいない 9. その他

1 0) (Q33)お子さんの大便の回数はどれくらいですか。

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1. 1日1回 | 2. 1日に2回 | 3. 1日に3回以上 |
| 4. 2日に1回くらい | 5. 3日に1回くらい | 6. その他 |

1 1) (Q34)お子さんはいつ歯磨きをしていますか。

(いくつでも良い)

- | | | |
|-------------------|------------|------------------|
| 1. 朝食前にみがく | 2. 朝食後にみがく | 3. 昼食後にみがく |
| 4. 夕食後にみがく | 5. 寝る前にみがく | 6. 歯をみがかない日が時々ある |
| 7. 歯をみがかない日のほうが多い | 8. その他 | |

1 2) (Q35)お子さんの歯みがきの回数は1日何回くらいですか。

- | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|-------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. 3回以上 | 5. 0回 |
|-------|-------|-------|---------|-------|

1 3) (Q36)お子さんはお風呂にどのくらい入りますか。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 毎日風呂に入る | 2. 時々風呂に入らないときがある |
| 3. シャワーが多いが時々風呂に入る | 4. その他 |

1 4) (Q37)お子さんは帰宅して外で遊ぶことが多いですか。

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. いつも遊ぶ | 2. ほとんど遊ぶ | 3. たまに遊ぶ |
| 4. 全く遊ばない | | |

1 5) (Q38)お子さんはスポーツをする機会が週何日ありますか。

- | | | | | |
|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 1. 1日 | 2. 2日 | 3. 3日 | 4. 4日 | 5. 5日 |
| 6. 6日 | 7. 7日 | 8. 行っていない | | |

生活と健康に関するアンケート（２００６年度）＜中学生・高校生用＞

【Ⅰ】年齢・性別について

1)(Q1)あなたの年齢は何歳ですか。

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. 12歳 | 2. 13歳 | 3. 14歳 | 4. 15歳 |
| 5. 16歳 | 6. 17歳 | 7. 18歳 | |

2)(Q2)あなたの性別は何ですか。

1. 男 2. 女

【Ⅱ】生活習慣について

1)(Q3)あなたの通学の仕方について記入してください。

1. 徒歩 2. 自転車 3. バス 4. 自家用車での送り

2)(Q4)あなたが通学にかかる時間は次のどれにあてはまりますか。(家を出て学校に着くまで)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 15分以内 | 2. 15分から30分 | 3. 30分から1時間 |
| 4. 1時間から2時間 | 5. 2時間以上 | |

3)(Q5)あなたは今、自分の体の調子をどのように思っていますか。

1. よい 2. ふつう 3. 疲れている

4)(Q6)次のうち、ここ1ヶ月くらいであなたにあてはまる体の調子がありますか。(いくつでも良い)

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1. 頭が重い・ぼんやりする・頭が痛い | 2. 体がだるい |
| 3. ねむい | 4. 目が疲れる |
| 5. 考えがまとまらない・やる気が出ない | 6. いらいらする |
| 7. 大声を出したり、思い切りあばれたい | 8. おなかが痛い |
| 9. 特にない | 10. その他 |

5)(Q7)アレルギーについてお聞きします。

(いくつでも良い)

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1. アレルギーは持っていない | 2. 食べ物のアレルギーを持っている |
| 3. 花粉症など牧草や木のアレルギーを持っている | 4. その他のアレルギーを持っている |

6)(Q8)次のうち、あなたが普段から心がけていることはなんですか。

(いくつでも良い)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 睡眠を十分にとる | 2. 朝食を毎日とる |
| 3. 間食（おやつを含む）をあまりしない | 4. 栄養のバランスや食べる量に気をつける |
| 5. 太りすぎない | 6. やせすぎない |
| 7. 体育の他にも運動やスポーツをする | 8. つかれたら体を休ませる |
| 9. 特に心がけていない | 10. その他 |

7) (Q9)あなたは学校がある時、何時頃寝ることが多いですか。(ふとんに入る時間)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 9時より前 | 2. 9時から9時29分 |
| 3. 9時30分から9時59分 | 4. 10時から10時29分 |
| 5. 10時30分から10時59分 | 6. 11時から11時29分 |
| 7. 11時30分から11時59分 | 8. 12時から12時29分 |
| 9. 12時30分から1時 | 10. 1時以後 |

8) (Q10)あなたは学校がある日、睡眠時間は何時間くらいですか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 5時間以下 | 2. 6時間以下 |
| 3. 7時間以下 | 4. 8時間以下 |
| 5. 9時間以下 | 6. 10時間以下 |
| 7. 10時間以上 | |

9) (Q11)あなたは学校がある日、何時頃起きていますか。

- | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 1. 6時前 | 2. 6時から6時29分 | 3. 6時30分から6時59分 |
| 4. 7時から7時29分 | 5. 7時30分から7時59分 | 6. 8時から8時29分 |
| 7. 8時30分すぎ | | |

10) (Q12)起き方についてうかがいます。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. いつも一人で起きられる | 2. だいたい一人で起きられる |
| 3. ほとんど一人で起きられない | 4. いつも一人で起きられない |

【Ⅲ】食生活について

1) (Q13)あなたは朝食をいつも食べますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. いつも食べる | 2. 食べる方が多い |
| 3. 食べない方が多い | 4. いつも食べない |

2) (Q14)【Ⅲ】1)で「いつも食べる」「食べる方が多い」と答えた人) 朝食のときの様子は次のどれですか。

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる | 2. 時々家族全員がそろって食べる |
| 3. 家族がそろって食べることは少ない | 4. 自分一人で食べることが多い |
| 5. 通学途中で食べるが多い | 6. その他 |

3) (Q15)【Ⅲ】1)で「食べない方が多い」「いつも食べない」と答えた人の理由は何ですか。

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. 食べたく | 2. 食べる時間がない |
| 3. 朝食の用意がない | 4. 太りたくない |
| 5. 朝食は食べないことにしている | 6. その他の理由 |

4) (Q16)あなたが普段、朝食でよく食べているものは何ですか。

(いくつでも良い)

- | | | | | | |
|----------|---------|----------|------------|-----------|-------|
| 1. ご飯 | 2. パン | 3. たまご | 4. コーンフレーク | 5. 納豆 | 6. 牛乳 |
| 7. 肉 | 8. 魚 | 9. 野菜 | 10. みそ汁 | 11. カップメン | |
| 12. ジュース | 13. プリン | 14. くだもの | 15. おかし | 16. その他 | |

5) (Q17)あなたは牛乳を1日どのくらい飲んでいますか。(給食の牛乳は1個200CCです)

- | | | |
|---------|-----------|--------|
| 1. 半分位 | 2. 1個位 | 3. 2個位 |
| 4. 2個以上 | 5. 飲んでいない | |

6) (Q18)あなたは食べ物の好き嫌いがありますか。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 好き嫌いほとんどない | 2. 好き嫌いは少ないほうである |
| 3. 好き嫌いが多いほうである | |

7) (Q19)【Ⅲ】6)で「好き嫌いは少ないほうである」「好き嫌いが多いほうである」と答えた人)

あなたが嫌いな食べ物は次の中でどれですか。

(いくつでも良い)

- | | | | | | |
|-------|--------|---------|------|-------|--------|
| 1. 肉類 | 2. 魚や貝 | 3. 緑黄野菜 | 4. 卵 | 5. 海草 | 6. 乳製品 |
| 7. 豆類 | 8. 果物 | 9. その他 | | | |

8) (Q20)次の味のうち嫌いな味はどれですか。

(いくつでも良い)

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 1. 甘味 | 2. 塩味 | 3. 辛味 | 4. 苦味 | 5. 酸味 | 6. 嫌いな味は無い |
|-------|-------|-------|-------|-------|------------|

9) (Q21)あなたは夕食をいつも食べますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. いつも食べる | 2. 食べる方が多い |
| 3. 食べない方が多い | 4. いつも食べない |

10) (Q22)【Ⅲ】9)で「いつも食べる」「食べる方が多いと答えた人」夕食のときの様子は次のどれですか。

(いくつでも良い)

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. 毎日だいたい家族全員がそろって食べる | 2. 時々家族全員がそろって食べる |
| 3. 家族がそろって食べることは少ない | 4. 自分一人で食べることが多い |
| 5. 外食することが多い | 6. その他 |

11) (Q23)よく飲む飲料水は次のどれですか。

(いくつでも良い)

- | | | | |
|---------|-----------|--------------|-------------|
| 1. 牛乳 | 2. スポーツ飲料 | 3. フルーツジュース | 4. 野菜ジュース |
| 5. 炭酸飲料 | 6. 水道水 | 7. ミネラルウォーター | 8. お茶、ウーロン茶 |
| 9. コーヒー | | | |

【Ⅳ】日常生活について

1) (Q24)あなたは普段学校から帰って、家でどのくらい勉強しますか。(塾や習い事は入れない)

- | | | | |
|----------|----------|------------|----------|
| 1. 15分以内 | 2. 30分程度 | 3. 1時間程度 | 4. 2時間程度 |
| 5. 3時間程度 | 6. 4時間以上 | 7. ほとんどしない | |

2) (Q25)あなたは普段、次の中でどのようなことが一番心配ですか。

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| 1. 家族について | 2. 学校のことについて | 3. 友達について |
| 4. 異性について | 5. 将来のことについて | 6. 自分の体のことについて |
| 7. 自分の性格について | 8. 成績について | 9. 心配なことはない |
| 10. その他 | | |

3) (Q26)あなたはイライラすることがありますか。

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ほとんどない |
| 4. 全くない | | |

4) (Q27)【Ⅳ】 3)で「よくある」「たまにある」と答えた人) どのような時に一番イライラしますか。

- | | | |
|---------------------|------------------------|--------|
| 1. 親や先生から注意やしかられた時 | 2. 友達とけんかをしたり、気持が通じない時 | |
| 3. 物事が自分の思い通りにならない時 | 4. 勉強がよく分からない時 | |
| 5. 疲れたり、体調が悪い時 | 6. 空腹の時 | 7. その他 |

5) (Q28)学校は楽しいと感じますか。

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. いつも楽しいと感じている | 2. 時々楽しいと感じている |
| 3. あまり楽しいと感じない | 4. 全く楽しいと感じる |

6) (Q29)【Ⅳ】 5)で「いつも楽しいと感じている」「時々楽しいと感じている」と答えた人) 学校が楽しいと感じる時はどのような時ですか。

(いくつでも良い)

- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| 1. 授業中 | 2. クラブ活動や部活動 | 3. 委員会や係り活動 |
| 4. 友達と話したり遊ぶ時 | 5. 先生と話している時 | 6. 給食やお弁当を食べる時 |

7) (Q30)あなたの周りにはどのような人が多いと感じますか。

- | | | |
|------------|-----------|----------------|
| 1. 頼れる人 | 2. やさしい人 | 3. 明るくユーモアのある人 |
| 4. いいかげんな人 | 5. 自分勝手な人 | 6. 意地悪な人 |

8) (Q31)あなたは自分自身のことをどのように思いますか。

- | | | |
|-----------------|----------|---------------|
| 1. 周りから頼りにされている | 2. やさしい | 3. 明るくユーモアがある |
| 4. いい加減だ | 5. 自分勝手だ | 6. 意地悪だ |

9) (Q32)家でどのようにお手伝いをしますか。

- | | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| 1. 自分から進んでする | 2. 決められた仕事だけはする | 3. 親に言われたらする |
| 4. ほとんどしない | | |

10) (Q33)家の人とよく話しますか。

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 自分から進んで話す | 2. 必要なことは話す | 3. 気分が乗れば話す |
| 4. ほとんど話さない | | |

1 1) (Q34)困った時など、誰に相談することが多いですか。

(いくつでも良い)

- | | | | | |
|-------|-------|-------------|--------|----------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 兄弟姉妹 | 4. 祖父母 | 5. 学校の先生 |
| 6. 友達 | 7. 先輩 | 8. 相談相手がいない | 9. その他 | |

1 2) (Q35)大便の回数はどれくらいですか。

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1. 1日1回 | 2. 1日に2回 | 3. 1日に3回以上 |
| 4. 2日に1回くらい | 5. 3日に1回くらい | 6. その他 |

1 3) (Q36)いつ歯磨きしていますか。

(いくつでも良い)

- | | | |
|------------------|-----------|-----------------|
| 1. 朝食前に磨く | 2. 朝食後に磨く | 3. 昼食後に磨く |
| 4. 夕食後に磨く | 5. 寝る前に磨く | 6. 歯を磨かない日が時々ある |
| 7. 歯を磨かない日のほうが多い | 8. その他 | |

1 4) (Q37)歯磨きの回数は1日何回くらいですか。

- | | | |
|---------|-------|-------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回 |
| 4. 3回以上 | 5. 0回 | |

1 5) (Q38)お風呂にはどの位入りますか。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 毎日風呂に入る | 2. 時々風呂に入らないことがある |
| 3. シャワーが多いが時々風呂に入る | 4. その他 |

1 6) (Q39)昼休み時間にグラウンドや体育館に出て体を動かしますか。

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど出る | 2. たまに出る | 3. 全く出ない |
|-----------|----------|----------|

1 7) (Q40)あなたは体育の授業以外に運動をする機会が週何日ありますか。

- | | | | | |
|-------|-------|-----------|-------|-------|
| 1. 1日 | 2. 2日 | 3. 3日 | 4. 4日 | 5. 5日 |
| 6. 6日 | 7. 7日 | 8. 行っていない | | |

1 8) (Q41)地域の清掃活動、身体の不自由な人への手助けなど、ボランティア活動をどう思いますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. とても関心がある | 2. 少し関心がある |
| 3. あまり関心が無い | 4. 全く関心が無い |

1 9) (Q42)あなたは夕食後、どのくらい外出しますか。(友達や家族との外出も含む)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. ほとんど外出しない | 2. たまに外出する時がある |
| 3. 1週間に4・5回は外出する | 4. ほとんど毎日外出する |

平成 19 年度別海町生涯教育研究所

研究紀要 第 12 号 編集委員

	所 長	楠 瀬 功
	副所長	鈴 木 正 弘
幼 児 教 育 研 究 部	部 長	鈴 木 正 弘
		加 藤 泰 和
		楠 瀬 克 子
		滝 吉 依 子
		村 山 裕 子
		舟 崎 奈保子
学 校 教 育 研 究 部	部 長	三 好 政 己
		青 坂 信 司
		大 崎 治 樹
		古 賀 勝 利
		村 上 玄一郎
		大 南 優
		谷 村 貴 子
		前 川 保 夫
社 会 教 育 研 究 部	部 長	山 崎 守
		松 本 光 永
		下 地 哲
		石 川 誠
		石 渡 一 人

発行年月日	平成 20 年 3 月
発 行	別海町教育委員会 生涯教育研究所 (PDF カラー版)