



臨時休校中の生活について アンケート結果

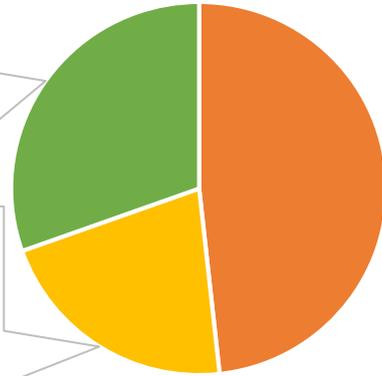
回答者数 230人

Q1 毎朝、午前8時頃までに起きていますか？

ほとんど、午前8時頃までには起きていない。
31%

ほぼ、毎日、午前8時頃までに起きている。
48%

どちらかといえば、午前8時頃までに起きていることが多い。
21%



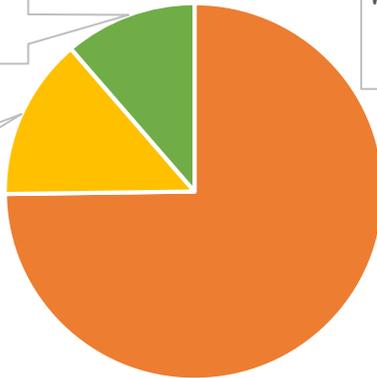
約半数が8時までに起きることができていますが、8時までに起きていない人も多くいます。学校再開後の生活に今から慣れるためにも、早起きを習慣にしましょう！

Q2 毎日、朝ごはんを食べていますか？

ほとんど、食べていない。
11%

ほぼ、毎日、食べている。
75%

どちらかといえば、食べていることが多い。
14%



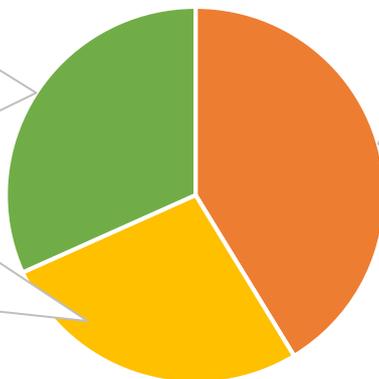
ほとんどの人が毎日朝ご飯を食べていますね◎朝ご飯を食べると、1日のスタートを身体に知らせることができます。朝ご飯を食べて1日元気に過ごしましょう♪

Q3 毎晩、午後11時頃までに寝ていますか？

ほとんど、午後11時頃までには寝ていない。
32%

ほぼ、毎晩午後11時頃までに寝ている。
41%

どちらかといえば、午後11時頃までに寝ている。
27%



睡眠は体や心の疲れをとるだけでなく、免疫力を高めるはたらきもあります☆睡眠時間を十分にとって、体も心も健康でいきましょう！

学校生活に向けて、今から生活習慣を整えておきましょう！

