

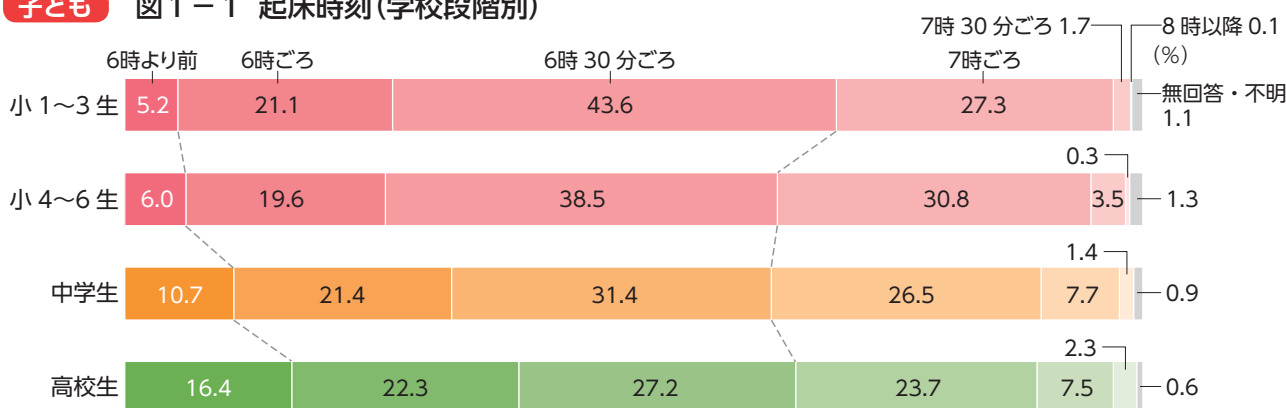
学校段階が上がるにつれて、就寝時刻は遅くなり、起床時刻は早くなる

小学生の9割以上は「11時ごろ」までに就寝するが、中学生では約6割、高校生では約2割程度に減少し、高校生の約6割は「12時ごろ」以降に就寝している。一方、起床時刻が「6時より前」なのは中学生11%、高校生16%である。「テレビやDVDを見る」時間は小4～6生がもっとも長く(1時間35分)、高校生になると「携帯電話やスマートフォンを使う」(1時間36分)、「音楽を聴く」(55分)の時間が長くなる。本、マンガや雑誌、新聞などの活字を読む時間はどの学校段階でも短い。

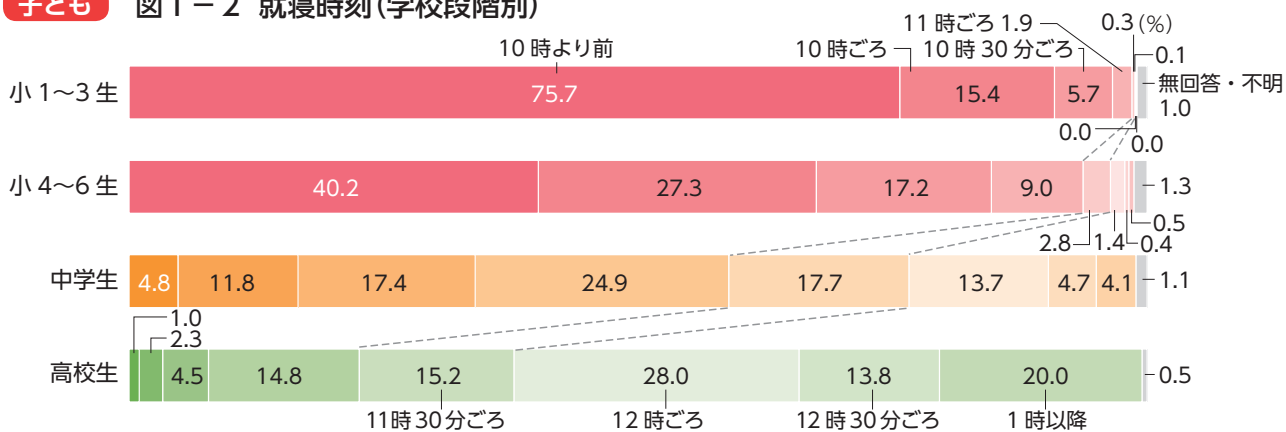


ふだん(学校がある日)の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」はだいたい何時ごろですか。

子ども 図1-1 起床時刻(学校段階別)



子ども 図1-2 就寝時刻(学校段階別)



あなたはふだん(学校がある日)、次のことを、1日にどれくらいの時間やっていますか。(学校の中でやる時間は除いてください。)

子ども 表1-1 メディアの利用時間(学校段階別/平均時間)

	テレビやDVDを見る	テレビゲームや携帯ゲーム機で遊ぶ	携帯電話やスマートフォンを使う	パソコンやタブレットを使う	音楽を聴く	本を読む	マンガや雑誌を読む	新聞を読む
小1~3生	1時間22分	27分	-	9分	-	16分	7分	1分
小4~6生	1時間35分	44分	11分	16分	11分	22分	17分	2分
中学生	1時間24分	47分	44分	28分	32分	20分	17分	2分
高校生	1時間10分	40分	1時間36分	21分	55分	15分	14分	3分

注1 小1~3生は保護者の回答(図1-1、2、表1-1)。

注2 「8時以降」は「8時ごろ」「8時よりあと」の%(図1-1)。

注3 「1時以降」は「1時ごろ」「1時30分ごろ」「2時ごろ」「2時よりあと」の%(図1-2)。

注4 平均時間は「しない」を0分、「5分」を5分、「4時間より多い」は300分のように置き換え、無回答・不明を除いて算出した(表1-1)。

注5 「携帯電話やスマートフォンを使う」「音楽を聴く」は小1~3生の保護者には尋ねていない(表1-1)。

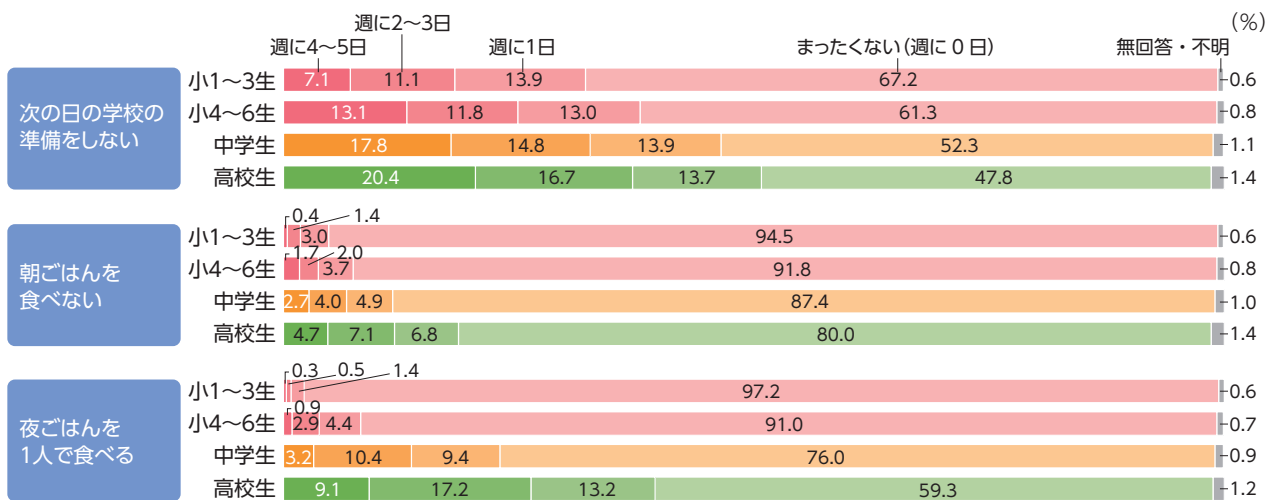
高校生の4人に1人は「夜ごはんを1人で食べる」ことが週に2～3日以上ある

学校段階が上がるほど、ふだんの生活や食生活に乱れがみられるようになる。また、中学生と高校生の女子では「たくさん食べすぎる」「ダイエットで食べる量を減らす」ことが「ある」（「よくある」+「ときどきある」、以下同様）の割合が男子よりも高く、「たくさん食べすぎる」は4割台、「ダイエットで食べる量を減らす」は高校生女子で約3割である。

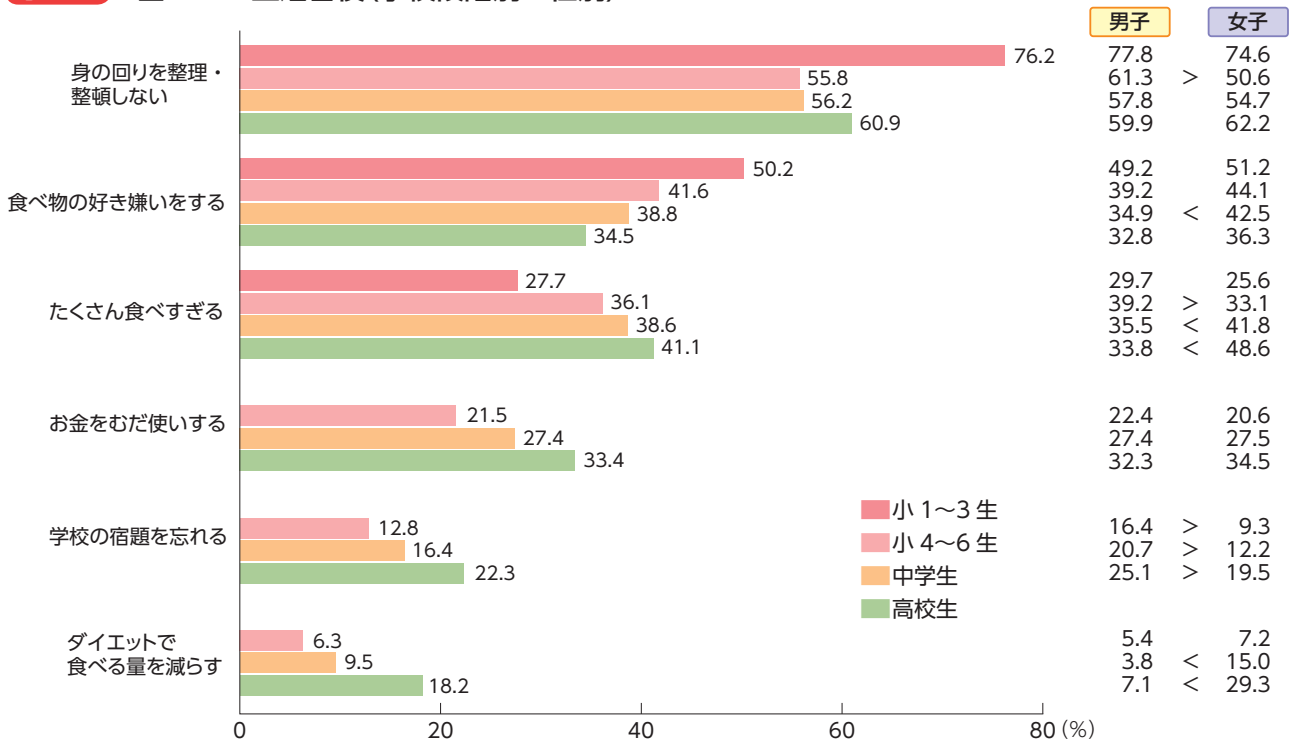


ふだんの生活の様子について、次のようなことがどれくらいありますか。

子ども 図1-3 生活習慣(学校段階別)



子ども 図1-4 生活習慣(学校段階別・性別)



注1 小1~3生は保護者の回答(図1-3,4)。

注2 「家族に朝起こしてもらおう」「夜ごはんを食べない」は省略した(図1-3)。

注3 「よくある」+「ときどきある」の% (図1-4)。

注4 「歯をみがかない」「インターネット・SNSのルールやマナーを守らない」「学校のきまりをやぶる」は省略した(図1-4)。

注5 「お金をむだ使いする」「学校の宿題を忘れる」「ダイエットで食べる量を減らす」は小1~3生の保護者には尋ねていない(図1-4)。

注6 性別によって5ポイント以上差がある場合に<>をつけた(図1-4)。

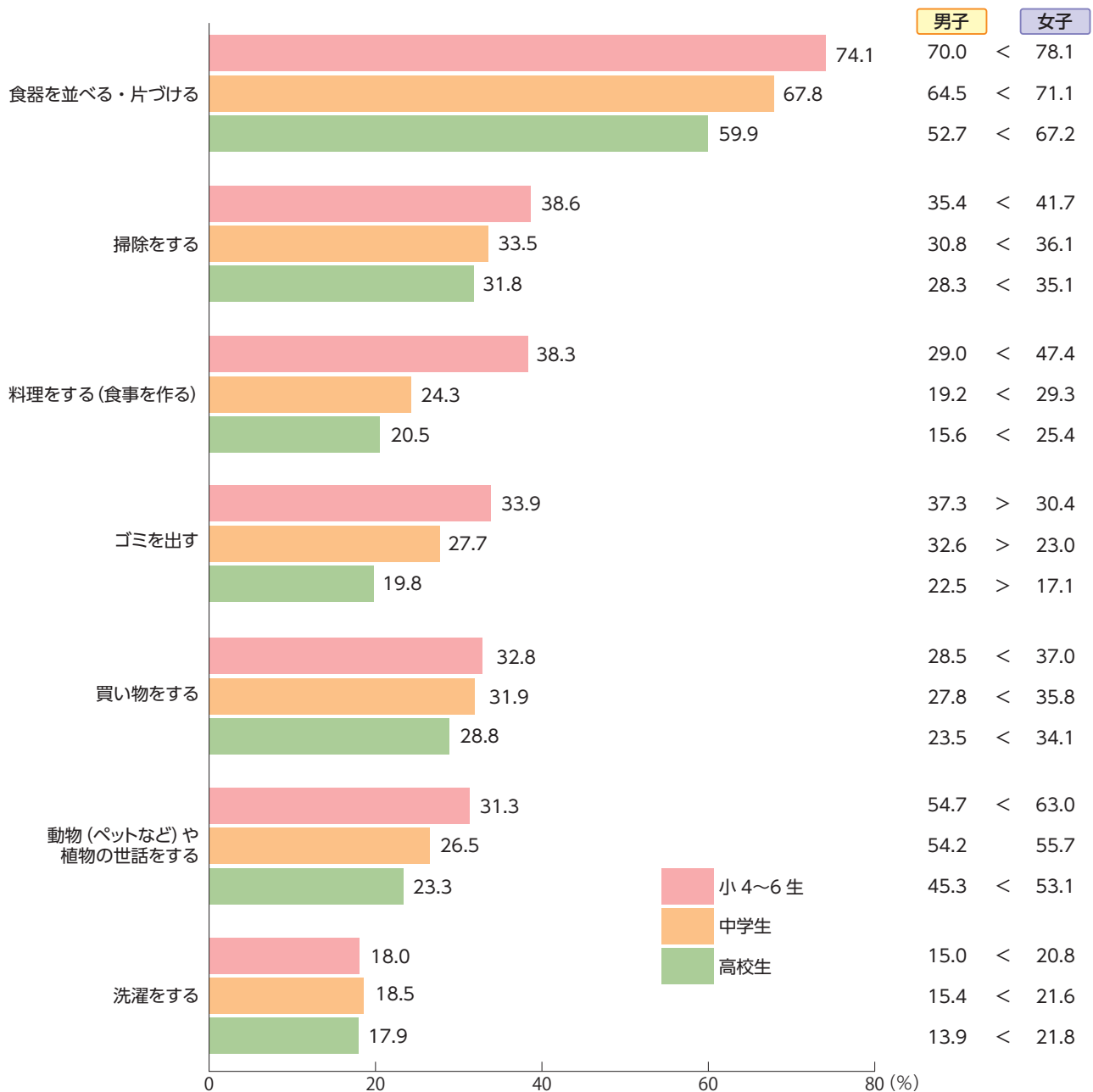
女子の方が家の仕事や手伝いをよくしているが、「ゴミ出し」だけは男子の割合が高い

家の仕事や手伝いをする割合がもっとも高いのは小4～6生で、「洗濯をする」を除いて、学校段階が上がるほどお手伝いをしなくなる。また、どの学校段階でも「食器を並べる・片づける」の割合がもっとも高く、「する」（「よくする」+「ときどきする」）と答えたのは小4～6生女子の78%、男子の70%にのぼっている。多くの項目で女子の方がお手伝いをする傾向にあるが、「ゴミを出す」だけはどの学校段階でも男子の方が高い。



あなたは、次のような家の仕事やお手伝いをどれくらいしていますか。

子ども 図1-5 家の仕事やお手伝いの様子(学校段階別・性別)



注1 「よくする」+「ときどきする」の%。

注2 「動物(ペットなど)や植物の世話をする」は「いない(ない)」を含めて算出した。

注3 性別によって5ポイント以上差がある場合に<>をつけた。

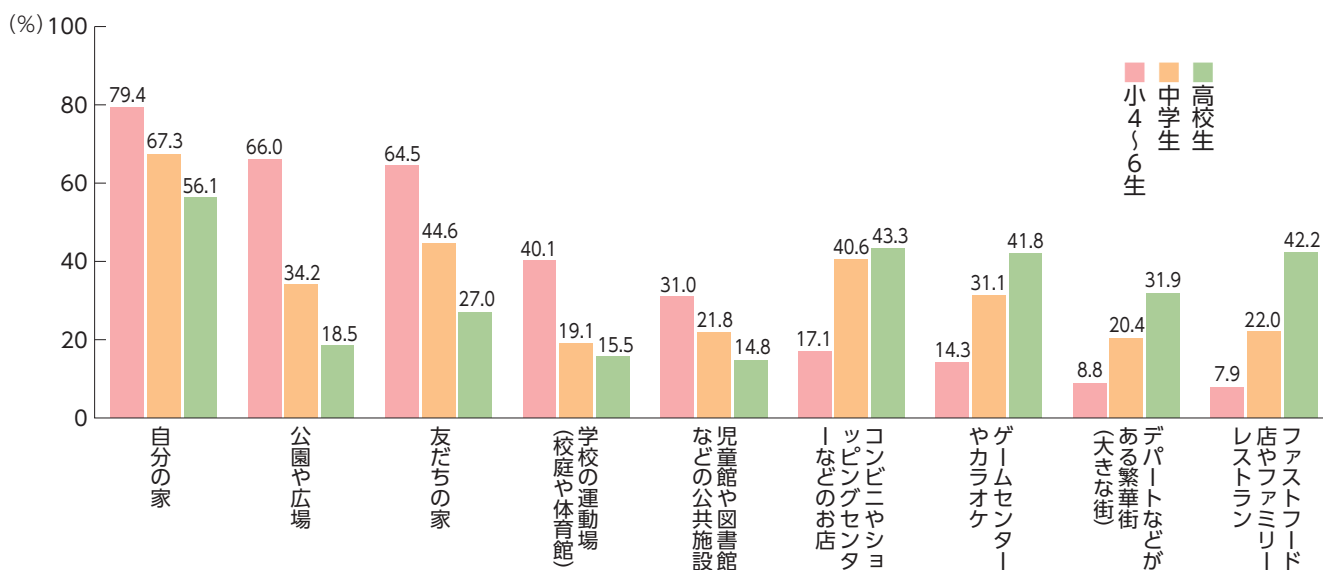
学校段階が上がると、身近な場所だけでなく、お店や街で遊ぶようになる

小4～6生は「自分の家」「公園や広場」「友だちの家」など身近な場所で遊んでいるが、高校生は「コンビニやショッピングセンターなどのお店」「ファストフード店やファミリーレストラン」「ゲームセンターやカラオケ」で遊ぶという回答が4割を超える。また、学校段階が上がると、「屋外の遊び」より「屋内の遊び」を、「みんなで楽しむ遊び」より「一人で楽しむ遊び」が「好き」という回答が増える。



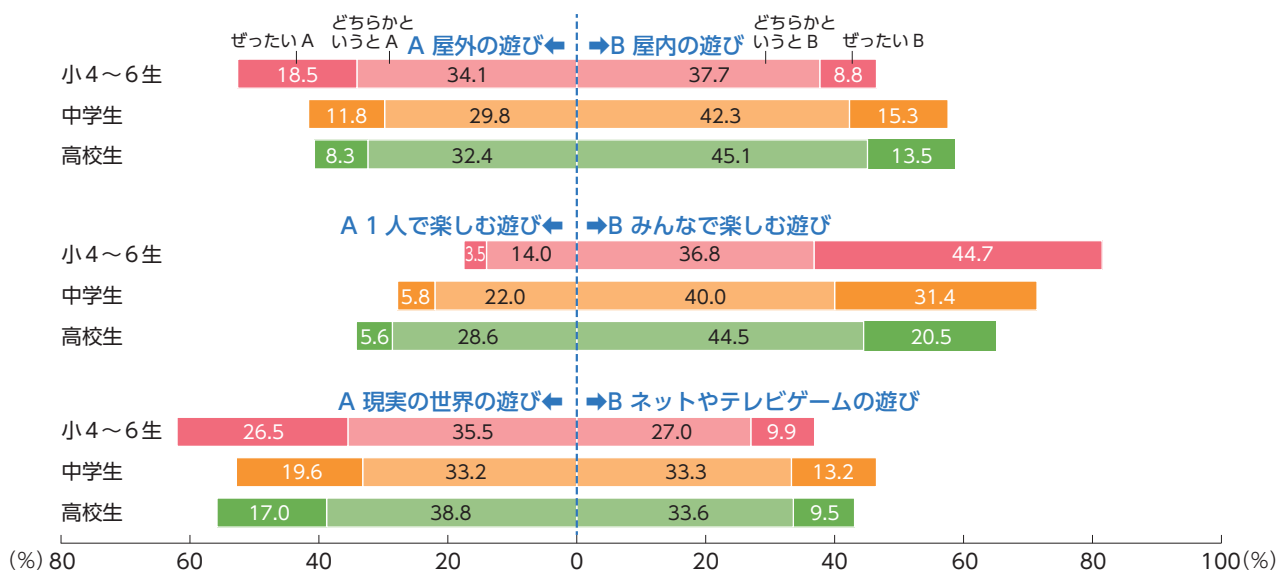
あなたは、放課後や休日に、次のような場所で遊ぶことがどれくらいありますか。
(自分1人で遊ぶときも含めてください。)

子ども 図1-6 放課後や休日の遊び場(学校段階別)



遊びの種類を次のようにAとBの2タイプに分けるとしたら、あなたはどちらのタイプの遊びが好きですか。

子ども 図1-7 好きな遊びのタイプ(学校段階別)



注1 「よく遊ぶ」+「ときどき遊ぶ」の% (図1-6)。

注2 「学校の教室」「自然のあるところ(海や山、川、森など)」「習い事や学習塾の教室」は省略した(図1-6)。

注3 無回答・不明は示していない(図1-7)。

注4 「決まった友だちとの遊び/いろいろな友だちとの遊び」「わくわくする遊び/のんびりできる遊び」「身体を使った遊び/頭を使った遊び」「ルールが決まっている遊び/自由にやり方を考える遊び」「人と競争する遊び/自分の記録を伸ばす遊び」は省略した(図1-7)。