

H24年度 健康状態アンケート

このアンケートは、向島中生の心とからだの健康状態を知るために行うものです。ありのままを答えてください。次のことごとについて、当てはまる番号に○をつけてください。

年組	年 組 番	性別	男 女
氏名			

<< 睡眠 >>

1. あなたは夕べ何時に寝ましたか？

- ①10時前 ②10～11時 ③11～12時 ④12～1時 ⑤1時より遅い

2. 今朝は何時に起きましたか？

- ①6時前 ②6～6時30分 ③6時30分～7時 ④7時～7時30分
⑤7時30分～8時 ⑥8時より遅い

<< 朝食 >>

3. あなたは週に何回、朝食を食べますか？

- ①7回(毎日) ②5～6回 ③3～4回 ④1～2回 ⑤0回(食べない)

3-1. 今日の朝食に食べたものすべてに○をつけてください。

- ①ごはん ②パン ③シリアル ④麺類
⑤スープ、みそ汁 ⑥肉類 ⑦魚類 ⑧豆類
⑨野菜類 ⑩果物類 ⑪乳製品類 ⑫その他

3-2. どうして朝食を食べないのですか？

- ①時間がない ②体の具合が悪い
③食欲がない ④食べる習慣がない
⑤その他

<< 給食 >>

4. 給食はどれくらい食べますか？

- ①全部食べる ②おかわりをする ③半分くらい食べる ④ほとんど食べない

5. 給食でよく残す食べ物に○をつけてください。(○は3つまで)

- ①ごはん ②パン ③めん ④スープ ⑤肉 ⑥魚 ⑦豆 ⑧野菜
⑨卵料理 ⑩果物 ⑪乳製品 ⑫その他

《 心 と からだ 》

6. 排便がなくて困ったことがありますか？

- ①よくある ②時々ある ③あまりない ④ない

7. あなたは疲れやすい方ですか？

- ①疲れしない ②あまり疲れしない ③少し疲れやすい ④とても疲れやすい

8. あなたは3・4時間目に眠くなることがありますか？

- ①あまりない、ない → 質問9へ ②よくある、時々ある → 質問8-1へ

8-1. どうして学校で眠くなったと思いますか？思い当たる理由**1つ〇をつけてください。**

- ①塾や勉強で寝るのが遅くなるから ②ゲームやパソコンを遅くまでしているから
③テレビやビデオ、DVDを遅くまで見ているから ④電話やメールを遅くまでしているから
⑤なんとなくだらだらしているから ⑥まわりがうるさくて眠れなかったから ⑦その他

9. あなたは、一日のできごとなどを家族と話をしますか？

- ①よく話す ②時々話す ③あまり話さない ④まったく話さない

10. あなたは、「くやしい」「悲しい」などの嫌な気持ちを誰かに話しますか？

- ①よく話す ②時々話す ③あまり話さない ④まったく話さない

11. あなたはイライラすることがありますか？

- ①ない ②あまりない ③時々ある ④よくある

12. あなたはイライラした時どうすることが多いですか？**1つ〇をつけてください。**

- ①がまんする ②何もしない ③気にしないようにする ④自分流のリラックス方法を行う
⑤トラブルにならないように気をつける ⑥その他

《 生活 》

13. 携帯電話をもっていますか？

- ①持っている → 質問13-1へ ②持っていない

13-1. 携帯電話で一日にどれくらい電話やメールなどをしますか？

- ①30分以内 ②30～1時間 ③1～2時間 ④2時間～3時間 ⑤3時間以上