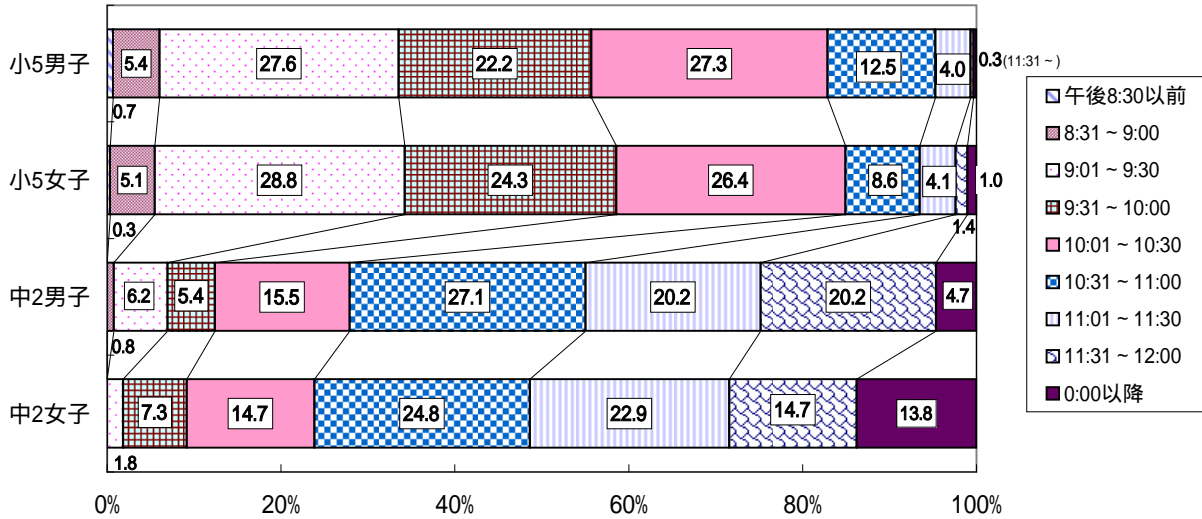


(3) 就寝・起床時刻(学校に行く日)

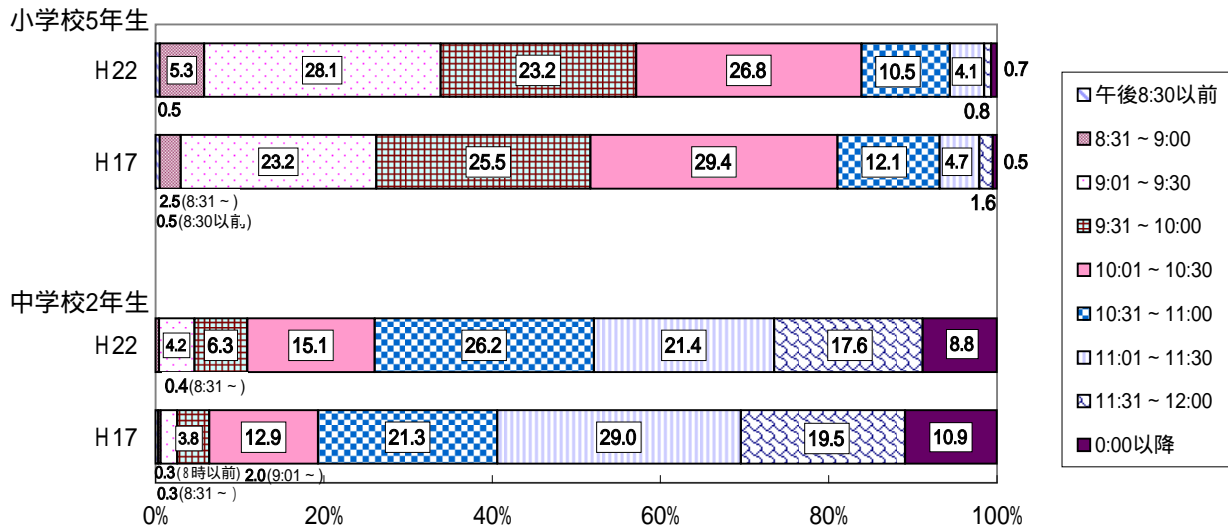
寝る時刻

小学生では男子が、中学生では女子が遅くまで起きている傾向がある。
中2女子では、深夜0時以降に寝る生徒が13.8%いる。



- ・小学生は、午後9時01分～9時30分」に寝る割合が一番高く、次いで午後「10時01分～10時30分」が高い。
- ・中学生は、午後「10時31分～11時」に寝る割合が一番高く、0時以降は、特に女子の割合が高い。

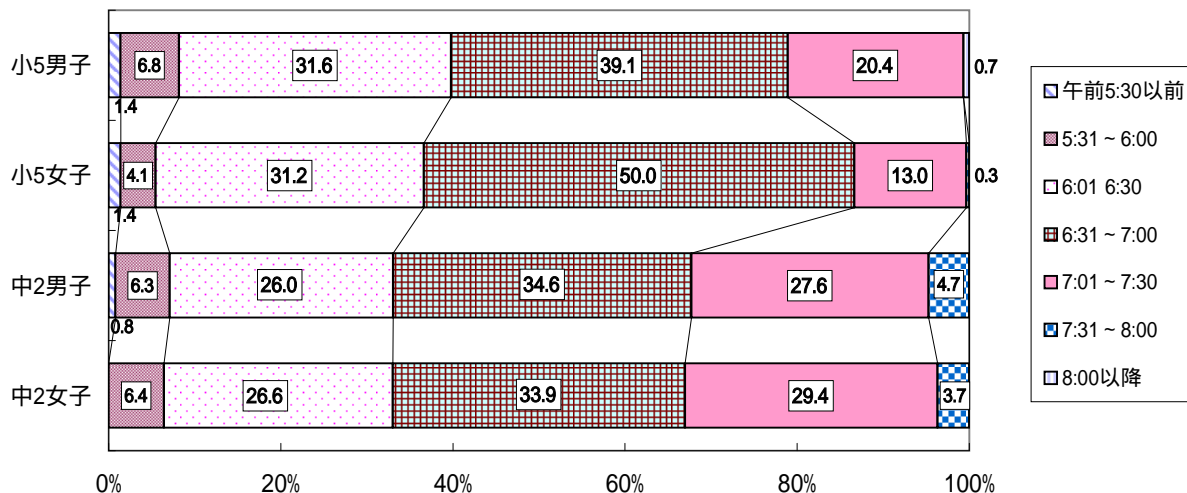
5年前と比較すると、小中学生とも、寝る時間が早くなっている。



- ・平成22年の小学生の10時以降に寝る割合は、平成17年に比べて減り、42.9%である。
- ・中学生も、0時以降に寝るのは、平成17年に比べて減り8.8%、11時以降では47.8%である。

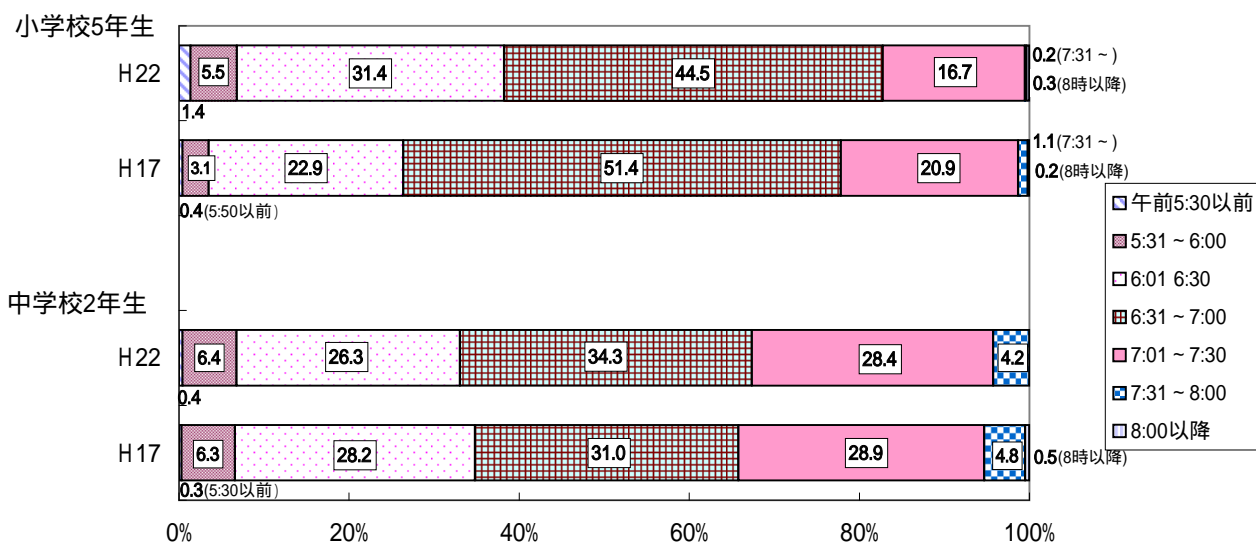
起きる時刻

7時までに起きる小学生は約8割、中学生は約7割である。



- ・小学生は、午前「6時31分～7時」に起きる割合が一番高い。
- ・中学生も、午前「6時31分～7時」に起きる割合が一番高い。

5年前と比較すると、小学生は起きる時間が早くなっている。
中学生の約3割は、6時半までに起きています。



- ・午前7時までに起きるのは、小学生82.8%、中学生67.4%であり、平成17年に比べ増えている。