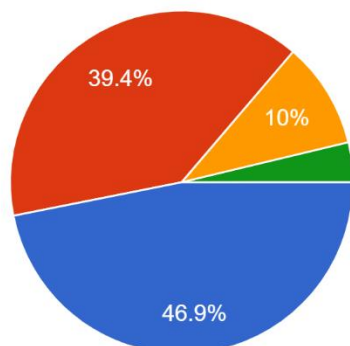


睡眠に関するアンケート(生徒)

平日に寝る時刻は決まっていますか？

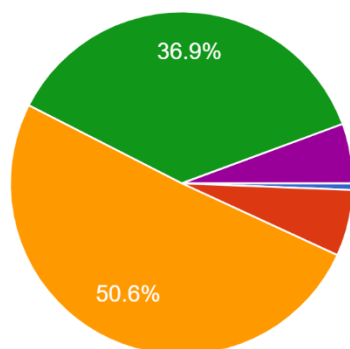
160 件の回答



- ①いつもだいたい同じ
- ②日によって30分～1時間ぐらい変わる
- ③日によって1～2時間ぐらい変わる
- ④日によって2時間以上変わる

休日前夜に寝る時刻は、平日と同じですか？

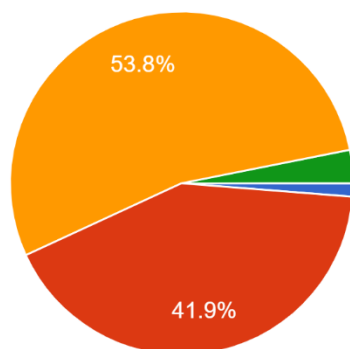
160 件の回答



- ①平日よりも2時間以上早い
- ②平日よりも1～2時間ぐらい早い
- ③平日とだいたい同じ
- ④平日よりも1～2時間ぐらい遅い
- ⑤平日よりも2時間以上遅い

お風呂（シャワー）に入るタイミングはいつですか？

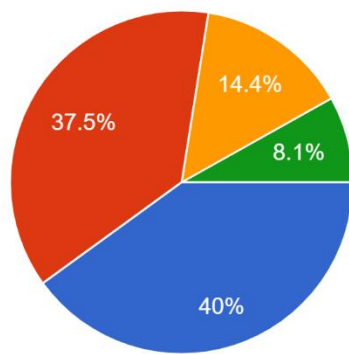
160 件の回答



- ①朝
- ②就床の3時間以上前
- ③就床の1～2時間ぐらい前
- ④就床直前

ふだんから30分以上の運動をしていますか？

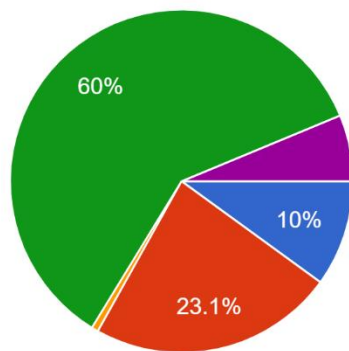
160件の回答



- ①毎日している
- ②週に3～5回している
- ③週に1～2回している
- ④全くしていない

寝る直前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマートフォンを使ったりしていますか？

160件の回答



- ①テレビを見ている
- ②ゲームをしている。
- ③パソコンを使っている。
- ④携帯電話やスマートフォンを使っている。
- ⑤これらの電子機器類を使うことはない。