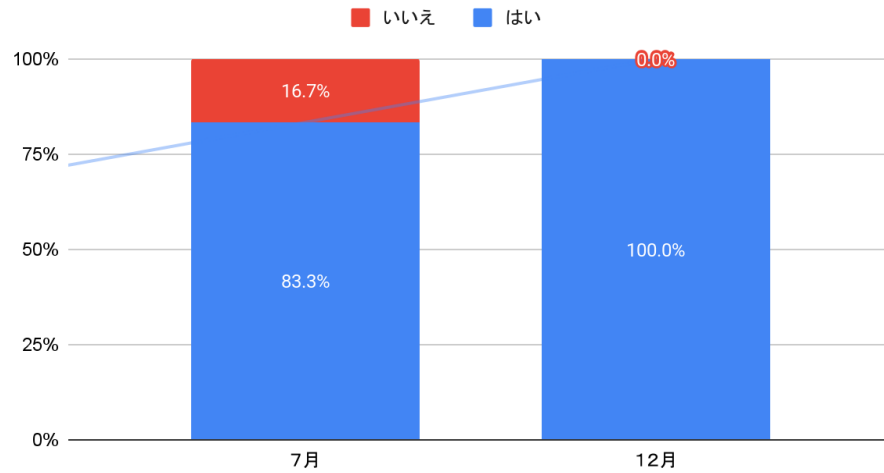


フレンド 生活習慣アンケート集計結果

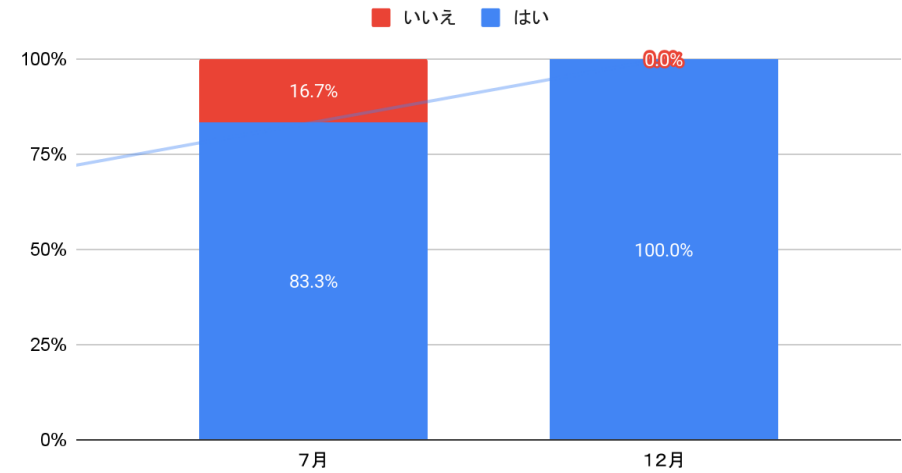
7月と12月の比較

【睡眠】

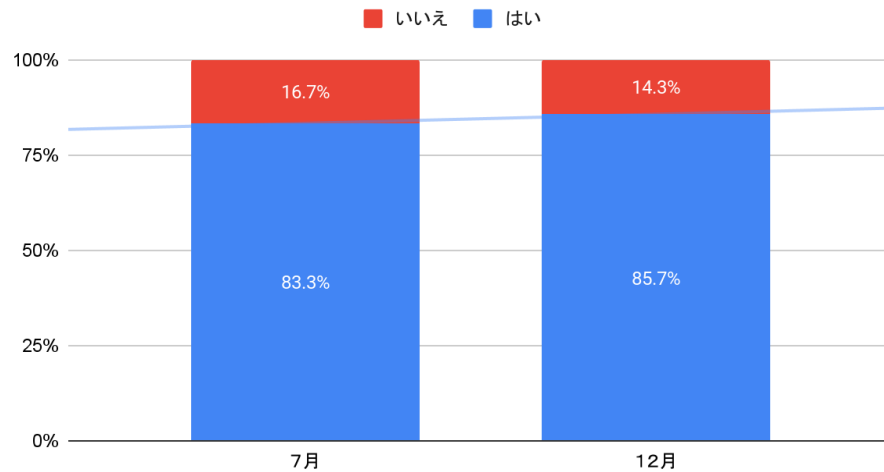
1. 1日の睡眠時間は8時間以上である。



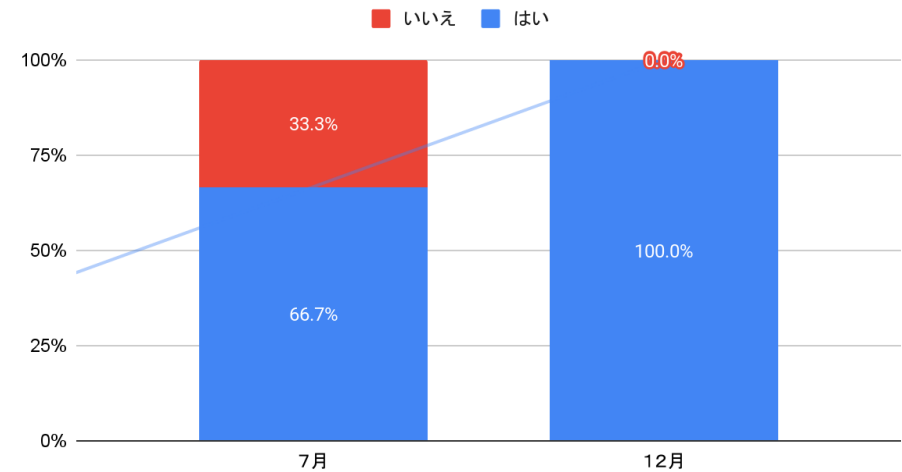
2. 午後10時前にはいつも眠るようにしている。



3. 授業中眠くなることはない。

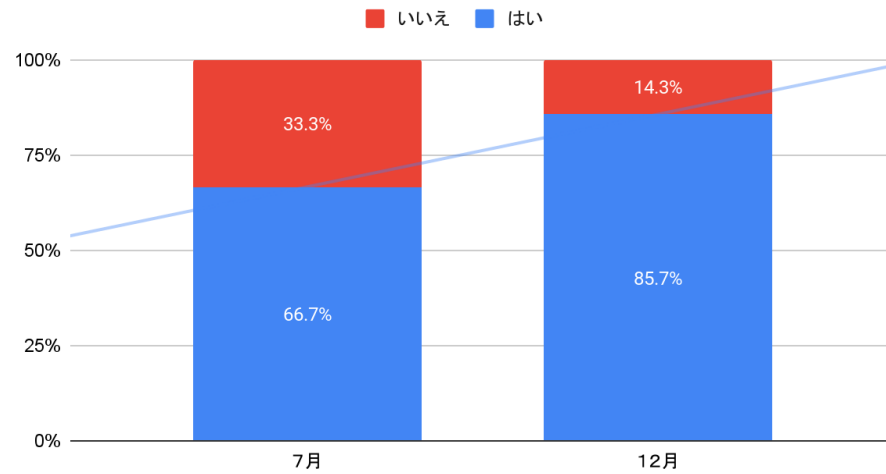


4. 眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。

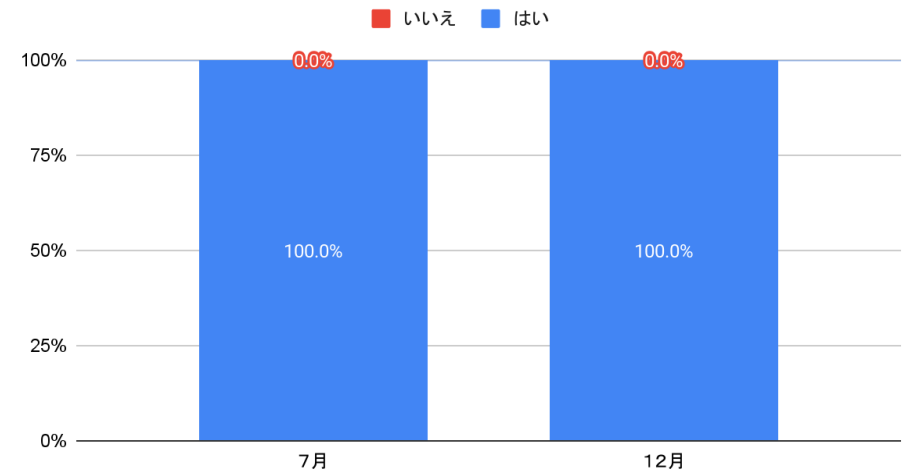


【食事】

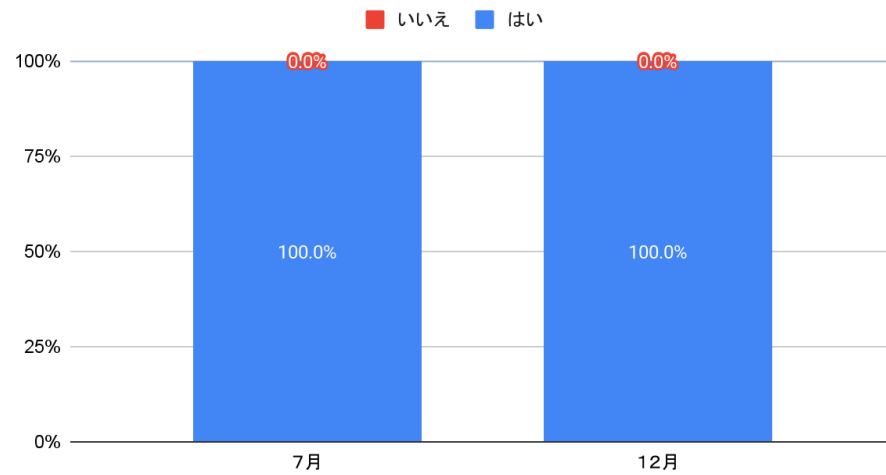
5. 好き嫌いなく何でも食べる。



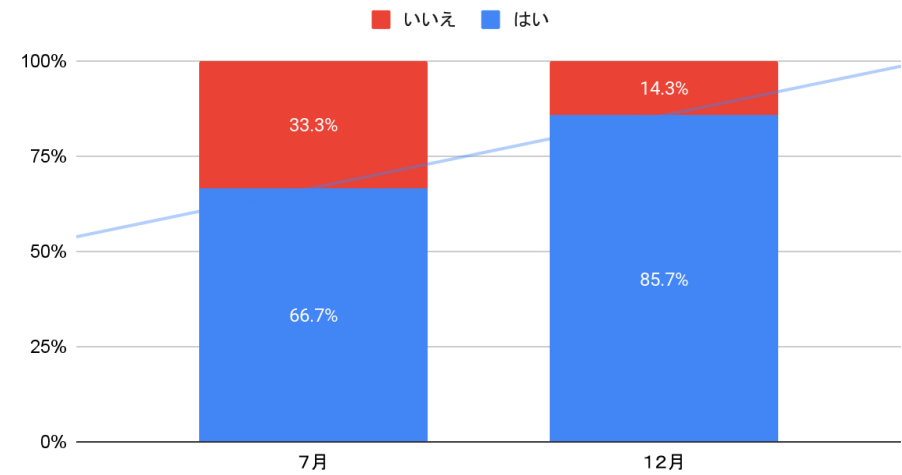
6. 毎日、朝・昼・夜の食事を必ず食べている。



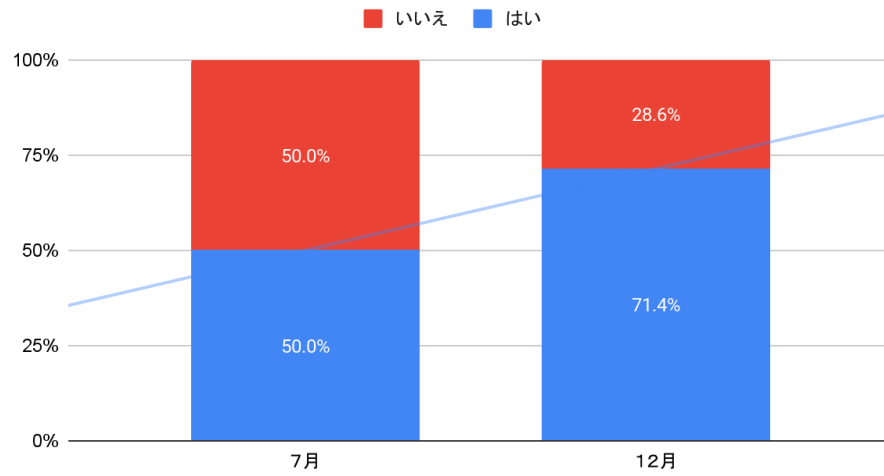
7. 朝は食欲がある。



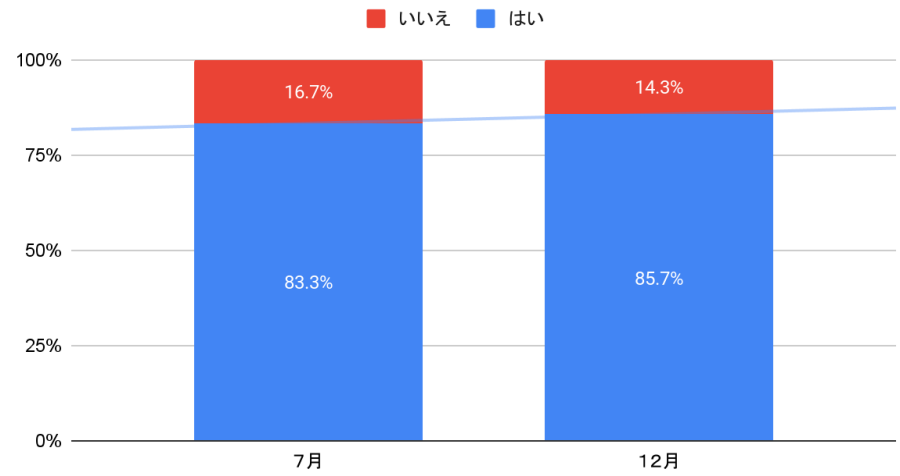
8. 食事はお家の人と楽しい雰囲気食べている。



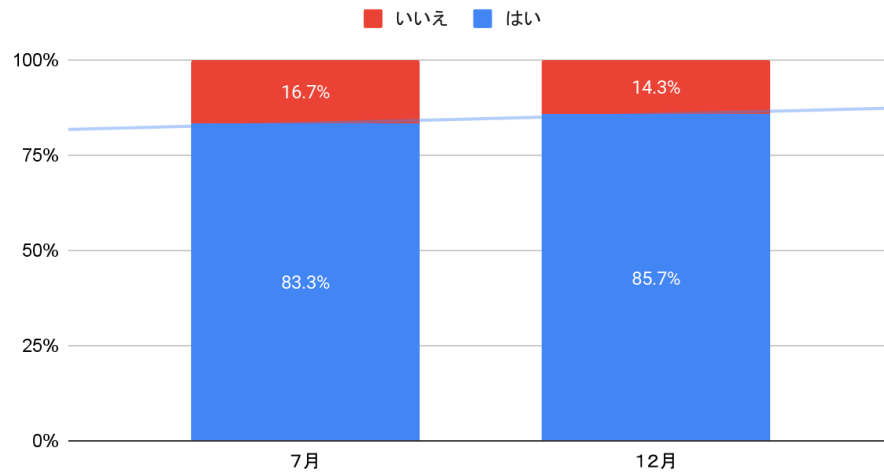
9. 食事の準備や片付けをよく手伝っている。



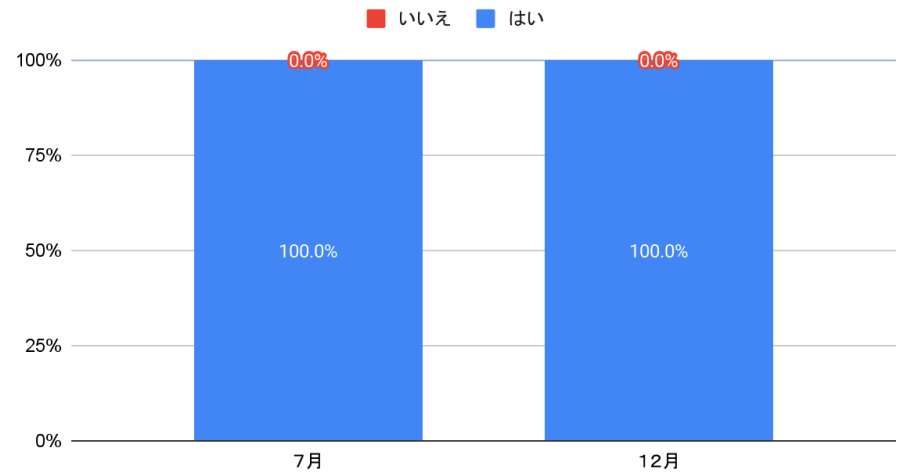
10. 夕食から眠るまでの時間が2時間以上あいている。



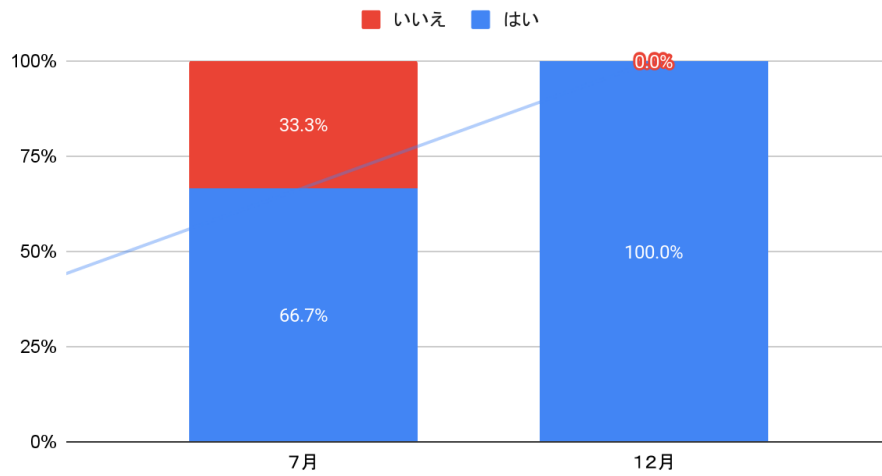
11. 栄養バランスのよい食事を心がけている。



12. お菓子やジュースをとり過ぎていない。

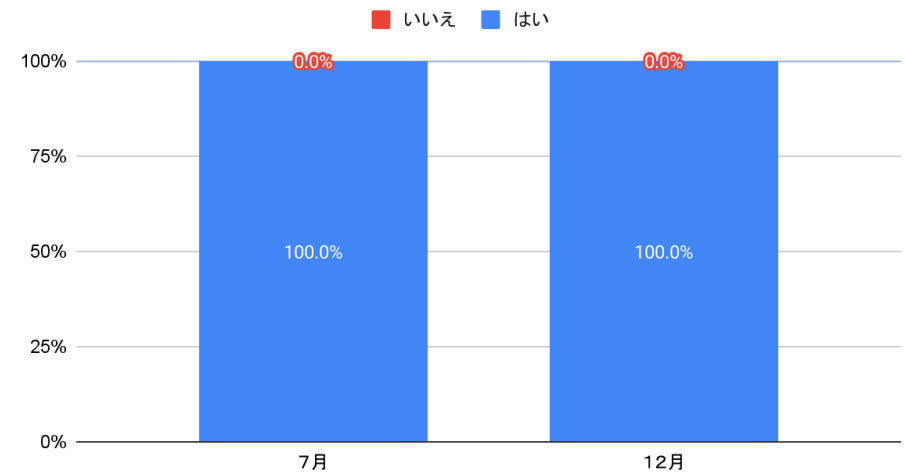


13. よくかんで食べている。

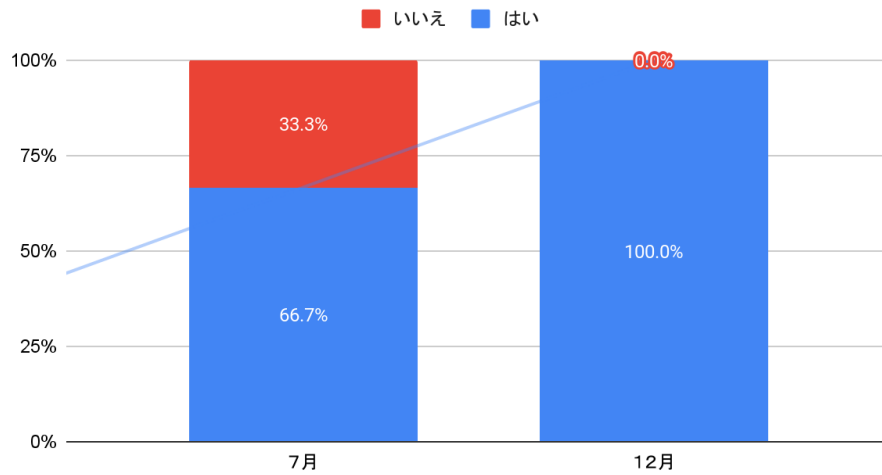


【運動】

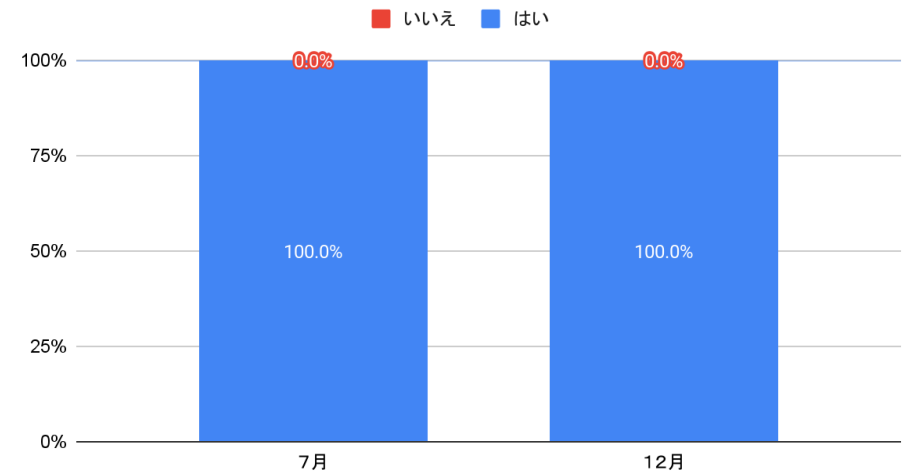
14. 天気のよい休み時間はいつも外で遊ぶ。



15. 毎日運動を30分以上している。

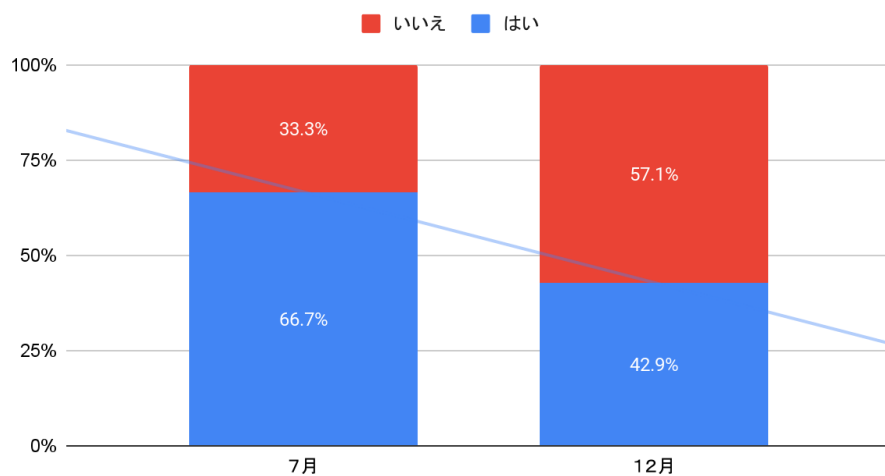


16. 1週間に3回以上、運動をしている。

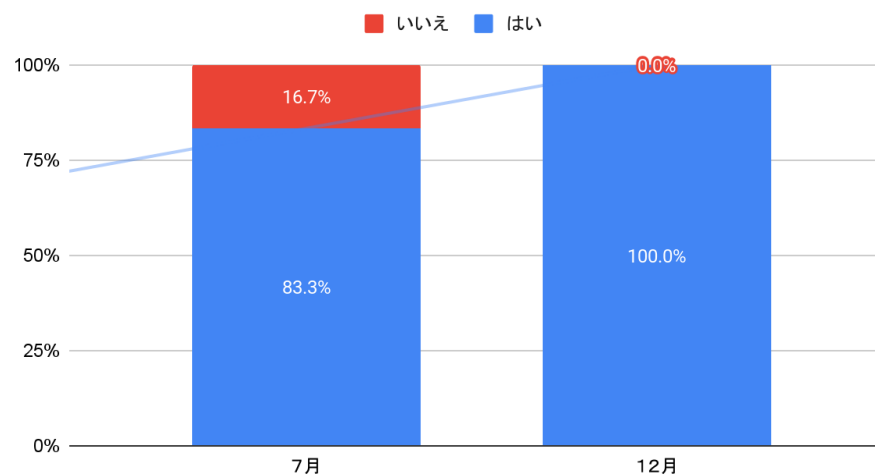


【毎日の過ごし方】

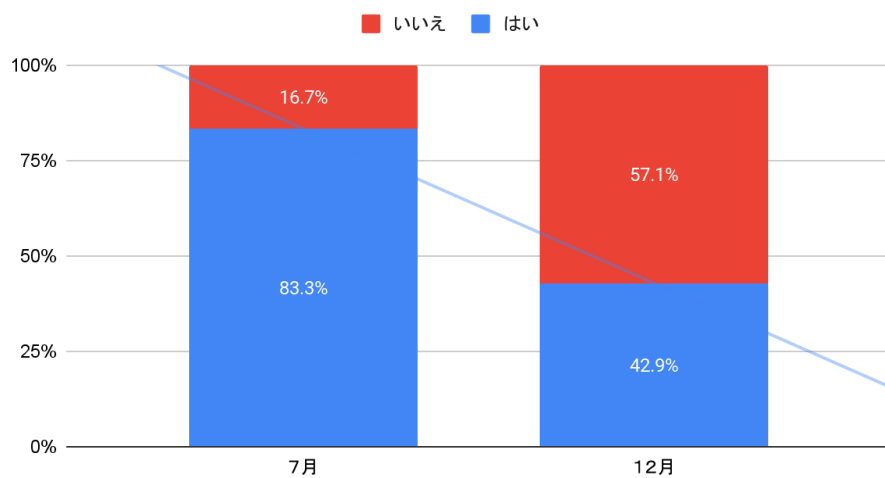
17. 誰かに起こしてもらわなくてもひとりで起きられる。



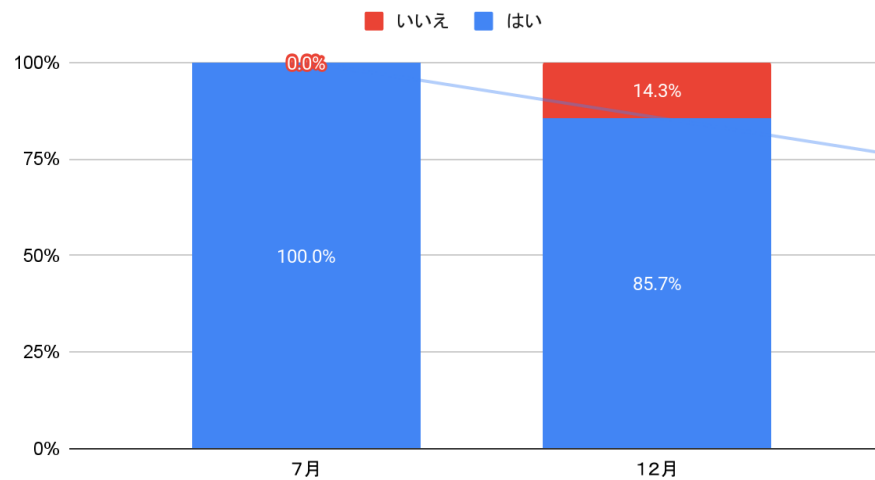
18. 朝 気持ちよく起きられる。



19. 毎日必ずウンチが出る。

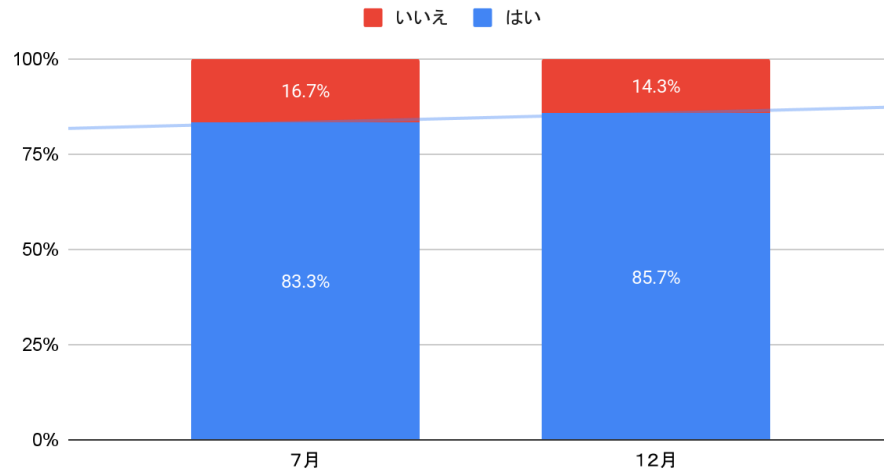


20. きれいなハンカチ、ティッシュをいつも持って使っている。

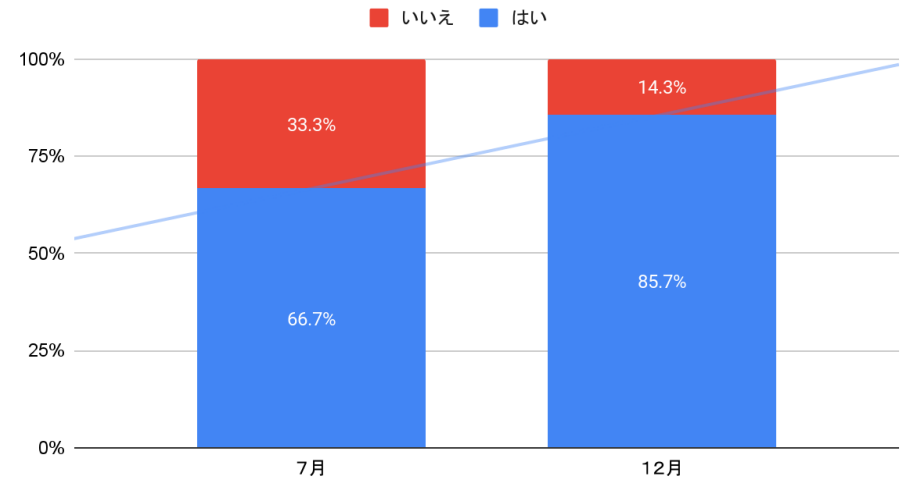


【運動】

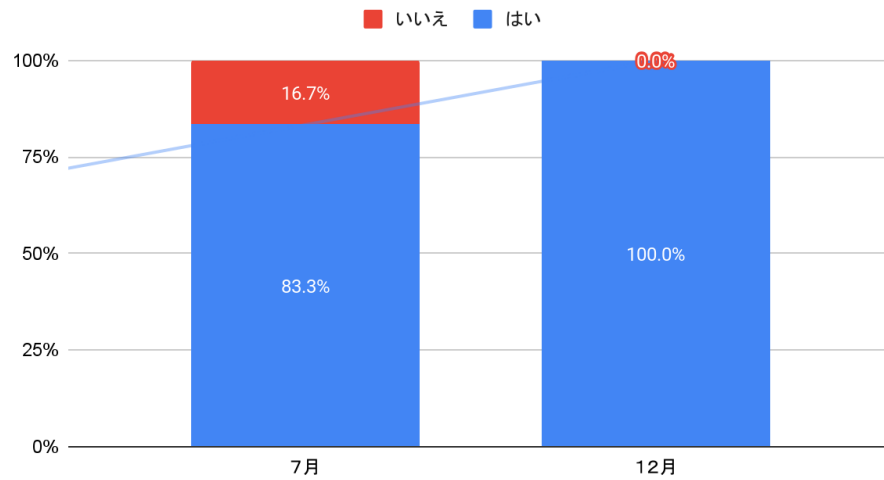
21. 運動することは楽しい。



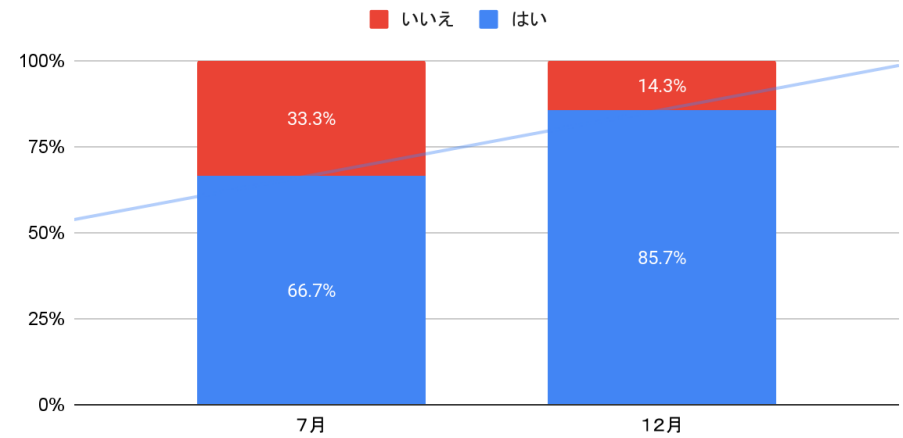
22. 運動をして(からだを動かして)気持ちがいいと思うことがよくある。



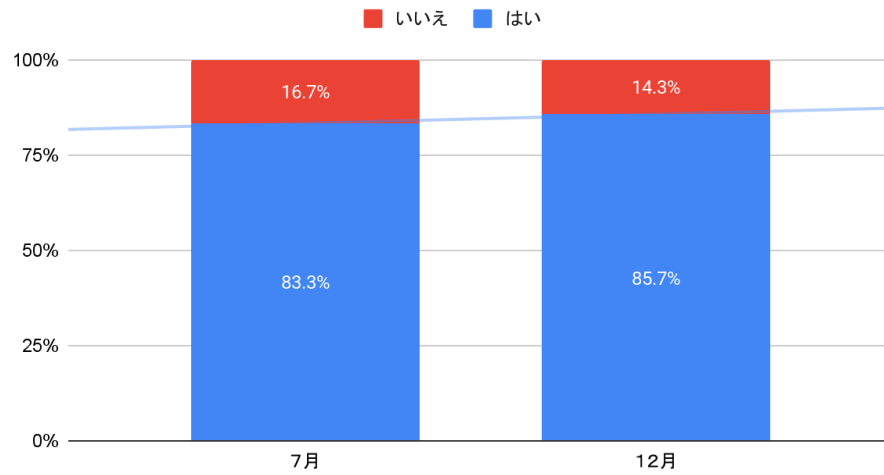
23. 音楽に合わせて踊ったりからだを動かしたりすると楽しい。



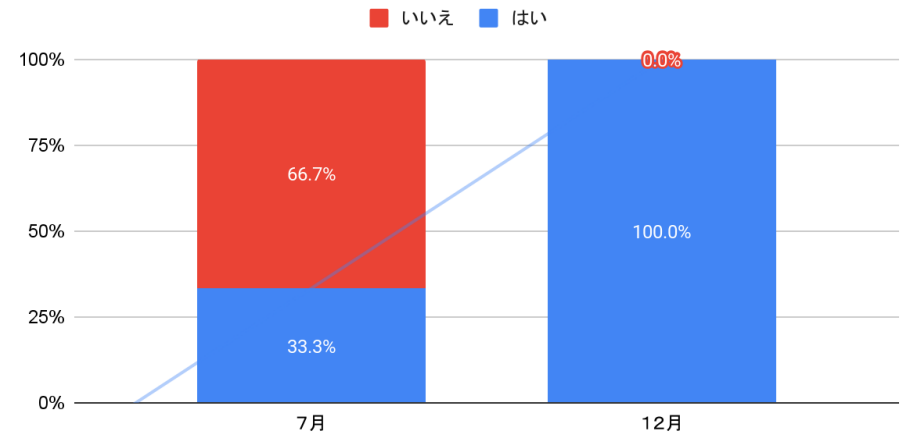
24. 休みの日は家族や友だちとよく運動(からだを動かす運動)する。



25. 家で毎日からだを動かしたお手伝いをしている。

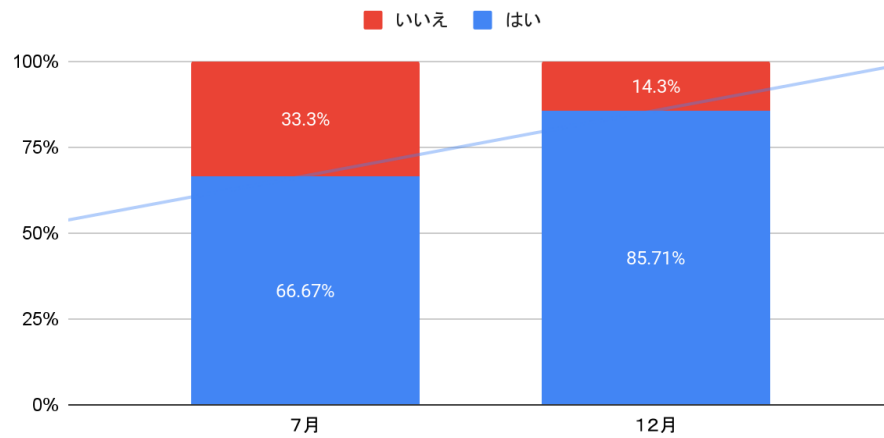


26. 家に帰ってからも、お使いや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけたりすることが多い。

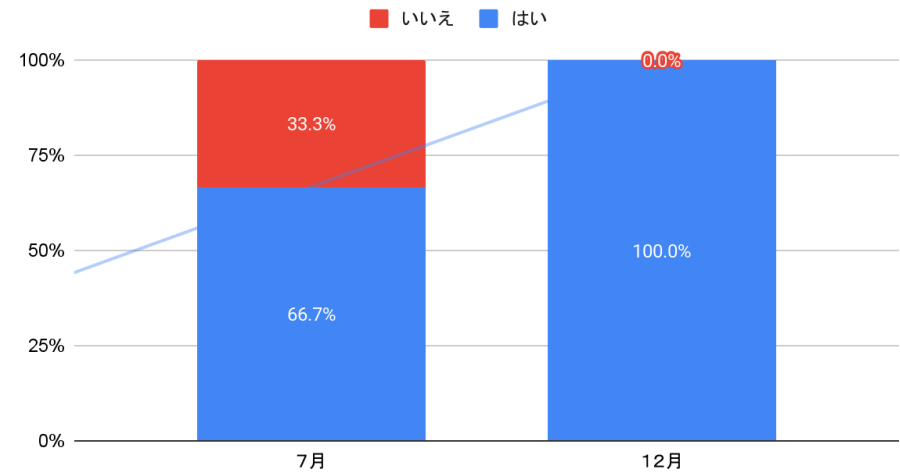


【テレビ】

27. テレビゲームやけいたいゲームは1日1時間以内に終わらせている。

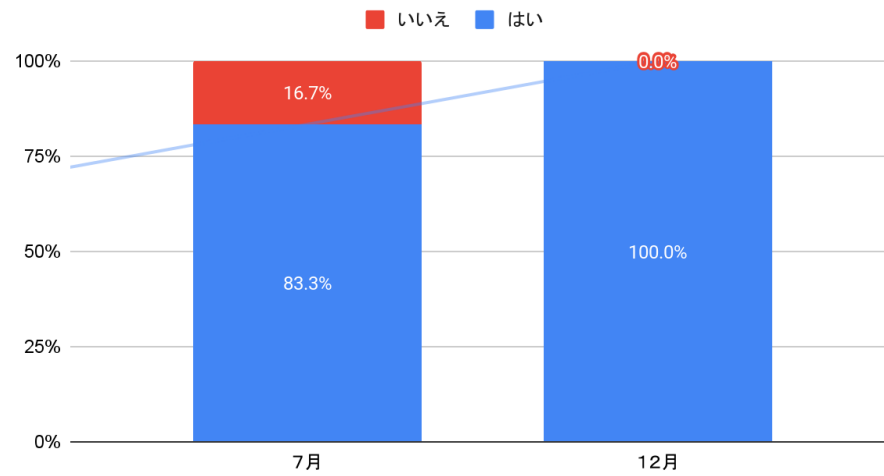


28. 1日のテレビを見る時間は決まっている。

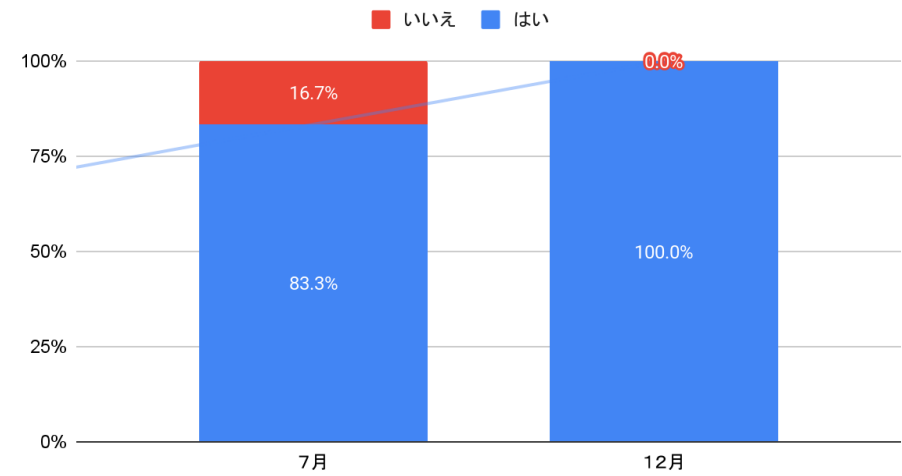


【歯・手】

29. 歯みがきは朝と夜は必ず行っている。



30. 手洗い・うがいがしっかりできた。



【朝ごはん】

朝ごはんを食べる日

