

データから生活を見つめ直そう！ ①

ステップ① <自分の睡眠時間を振り返る>

平日（月曜日から金曜日）の「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠時間」について、自分に近い時刻や時間に○をつけましょう。

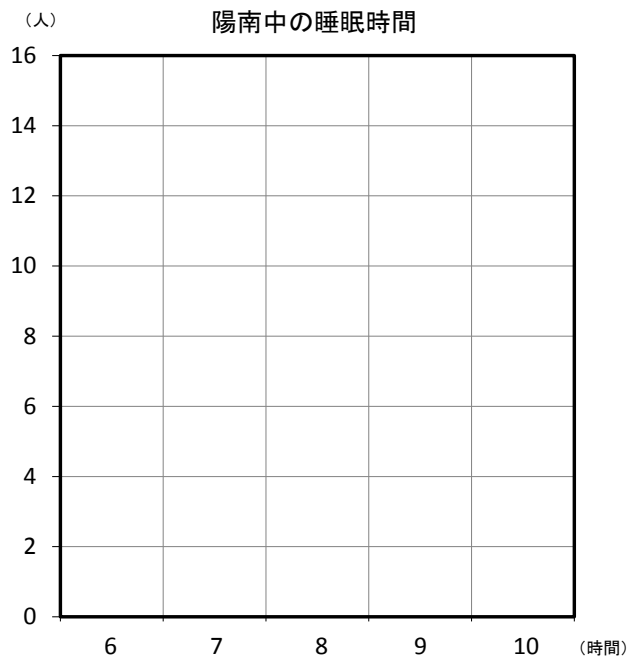
就寝時刻		起床時刻		睡眠時間	
21時30分		5時30分		6時間	
22時		6時		7時間	
22時30分		6時30分		8時間	
23時		7時		9時間	
23時30分		7時30分		10時間	

ステップ② <近くの仲間と比べる>

平日（月曜日から金曜日）の「睡眠時間」について、近くの仲間のデータを集めて、分析してみましょう。

陽南中の睡眠時間

睡眠時間	人数(人)
6時間	
7時間	
8時間	
9時間	
10時間	
合計	



ステップ③ <全国のデータを比べる>

平日（月曜日から金曜日）の「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠時間」について、全国のデータと比べて、分析してみましょう。

統計データ

就寝時刻の全国平均

_____ 時 _____ 分

起床時刻の全国平均

_____ 時 _____ 分

睡眠時間の全国平均

_____ 時間 _____ 分

睡眠時間の岐阜県平均

_____ 時間 _____ 分

睡眠時間（陽南中）

_____ 時間 _____ 分

分析したこと

データから生活を見つめ直そう！ ②

ステップ① <自分の自由時間を振り返る>

平日（月曜日から金曜日）の「自由時間」について、あてはまる時間に○をつけましょう。

時間	テレビ・ラジオ ・新聞・雑誌	休養・くつろぎ	趣味・娯楽
以上 未満 0時間 ~ 30分			
30分 ~ 1時間			
1時間 ~ 1時間30分			
1時間30分 ~ 2時間			
2時間 ~ 2時間30分			
2時間30分 ~ 3時間			
3時間 ~ 3時間30分			
3時間30分 ~ 4時間			
4時間 ~			

参考

「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」

→テレビ、ラジオを見る（録画も含む）、新聞・雑誌を読む、インターネットで新聞を読む など

「休養・くつろぎ」

→家族との団らん、おやつ・お茶の時間
食休み、うたたね など

「趣味・娯楽」

→読書（漫画含む）、ペットの世話、菓子作りといった趣味、ゲーム など

データから生活を見つめ直そう！ ③

ステップ② <学級と全国の仲間を比べる>

平日（月曜日から金曜日）の「自由時間」について、学級と全国のデータを比べて、分析してみましょう。

時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 (人)	休養・くつろぎ (人)	趣味・娯楽 (人)
以上 未満 0時間 ～ 30分			
30分 ～ 1時間			
1時間 ～ 1時間30分			
1時間30分 ～ 2時間			
2時間 ～ 2時間30分			
2時間30分 ～ 3時間			
3時間 ～ 3時間30分			
3時間30分 ～ 4時間			
4時間 ～			

時間	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	休養・くつろぎ	趣味・娯楽
学級平均時間			
岐阜県平均時間			
全国平均時間			

分析したこと