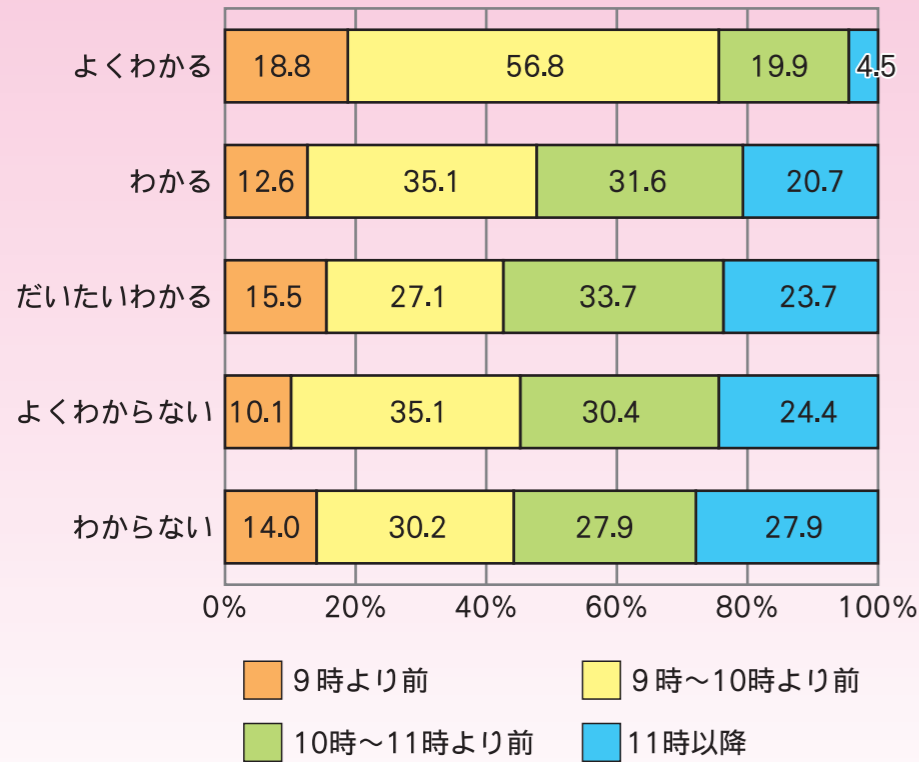


## 何時に寝ましたか

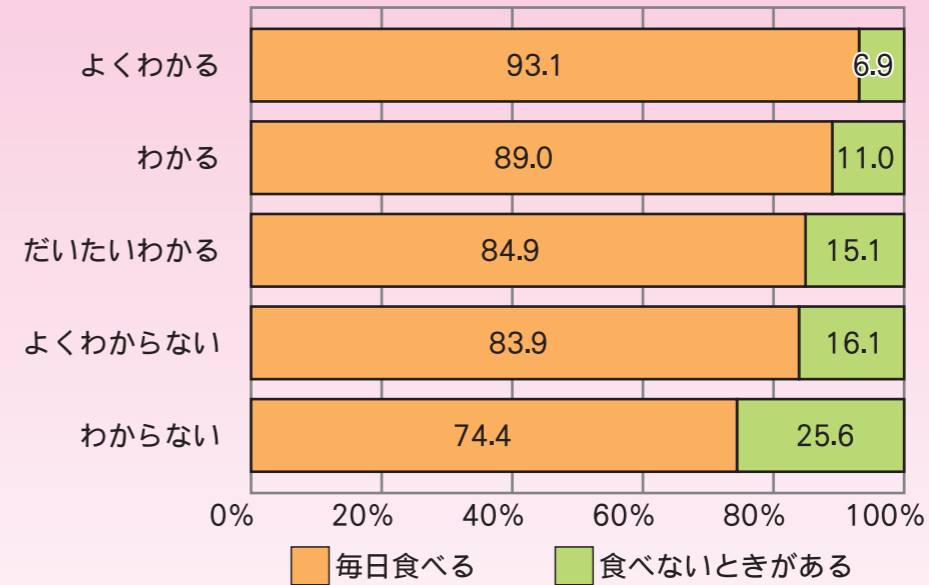


☆勉強がよくわかる子ほど寝る時刻が早く、わからない子は「11時以降」に寝る子が多い。

☆小学生では特に勉強がよくわかる子ほど「10時より前」に寝ている。  
 ☆中学生では勉強がわからない子が「11時以降」に寝る割合が64.3%と高く、目立って多い。

## 朝ごはんについて

●毎日食べますか。



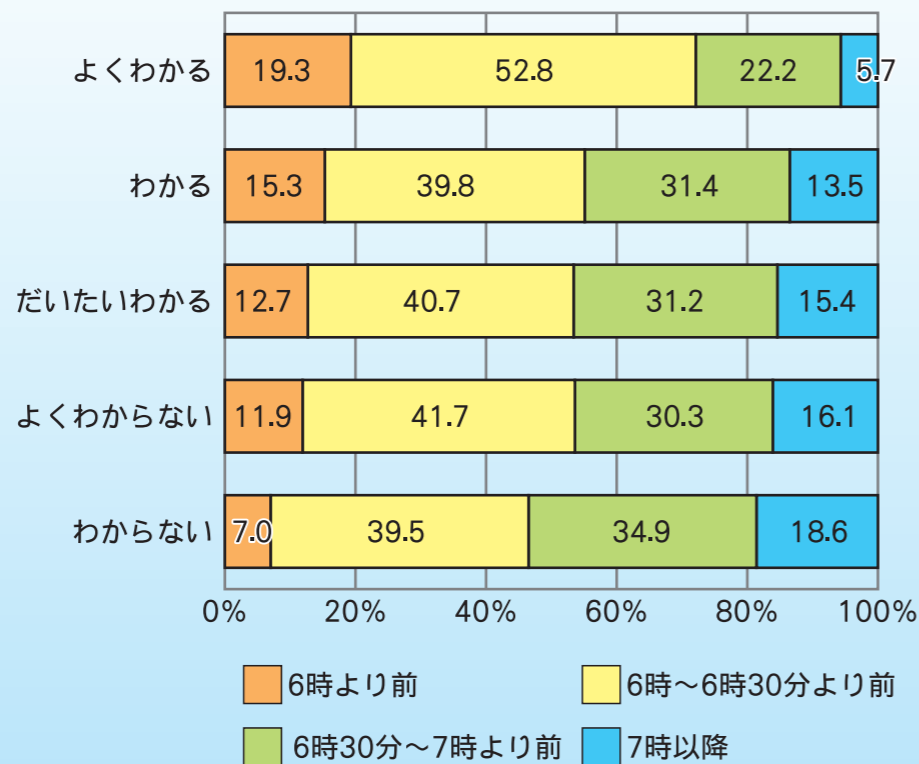
☆勉強がよくわかる子ほど「毎日食べる」割合が高く、わからない子ほど欠食する割合が高い。

## 何時に起きましたか



☆勉強がよくわかる子ほど早起きである。

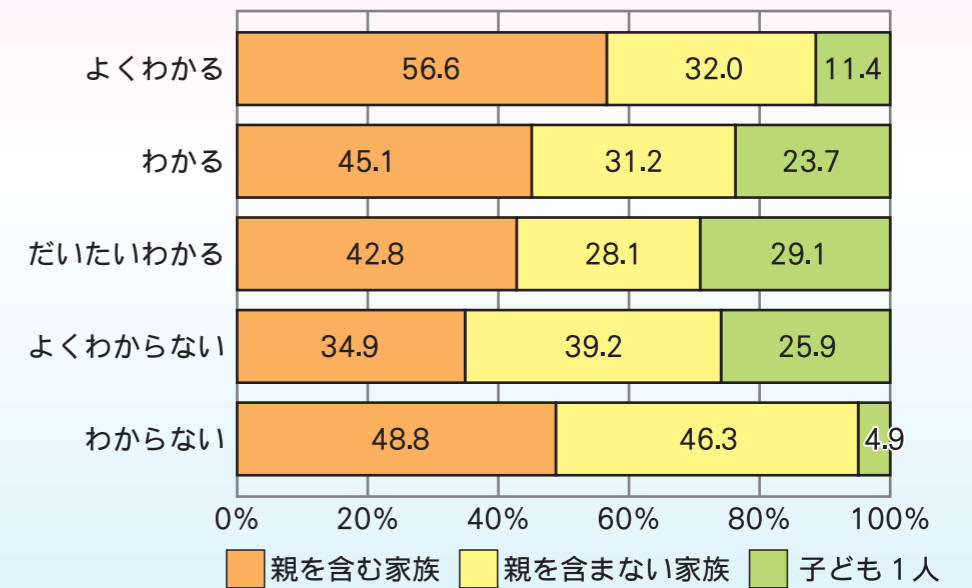
☆学年が上がる、起きる時刻が遅い。  
 ☆小学生の方が中学生より、30分位起きる時刻が早い。  
 ☆小学生では勉強がわからない子に「7時以降」に起きる子が多い。



☆勉強がよくわかる子ほど「親を含む家族」と朝ごはんを食べる(共食)割合が高い。

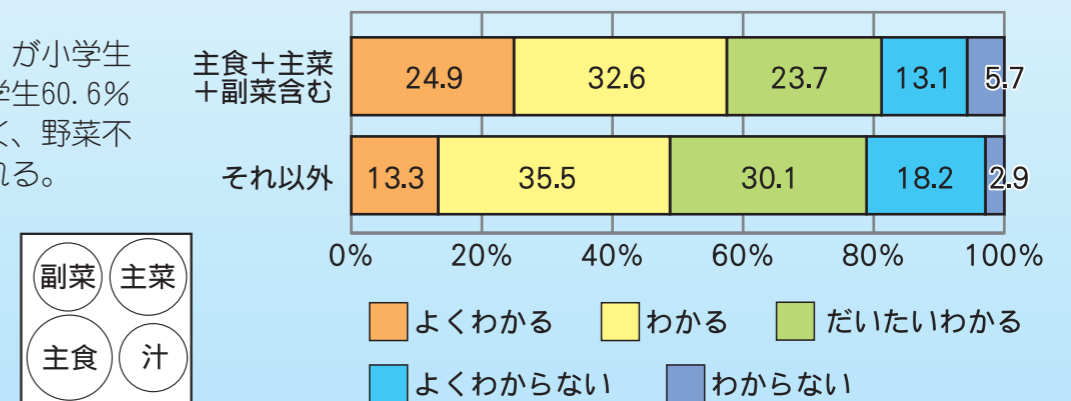
☆「子どもひとり」で朝ごはんを食べる(孤食)は、小学生18.5%、中学生35.5%になっている。

●誰と食べましたか。



●食べたものは何ですか。(複数回答)

☆副菜「なし」が小学生53.7%、中学生60.6%と割合が高く、野菜不足が考えられる。



☆小学生では「主食と主菜と副菜を含む」バランスのとれた食事をしている子は勉強がよくわかる。