

データから生活リズムを見つめ直そう

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	

全国や県のデータ

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

データから生活リズムを見つめ直そう

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 ～			

データから生活リズムを見つめ直そう

1 学級の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間を調べよう。

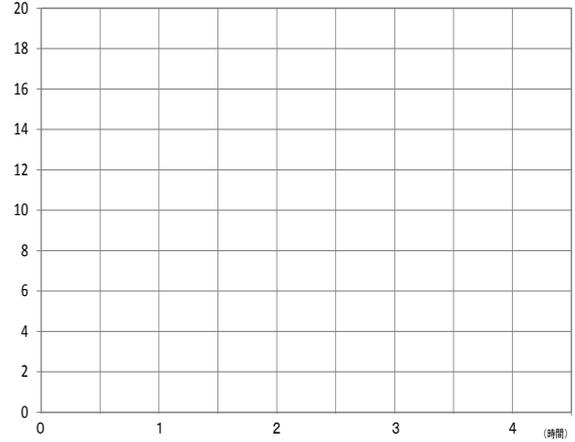
全国平均 _____

岐阜県平均 _____

学級の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間

時間	人数(人)
以上 0時間 ~ 未満 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 ~	
計	

(人) 学級の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間



2 学級の「休養・くつろぎ」の時間を調べよう。

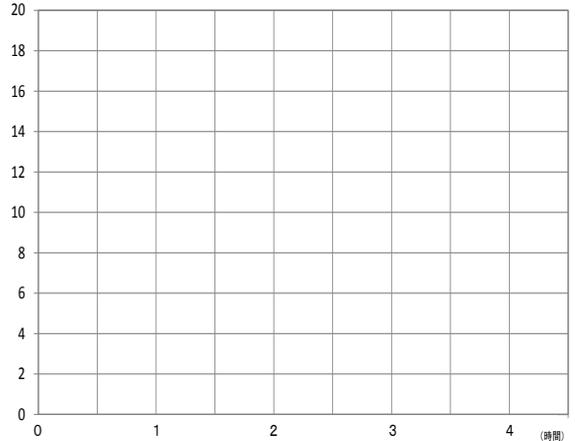
全国平均 _____

岐阜県平均 _____

学級の「休養・くつろぎ」の時間

時間	人数(人)
以上 0時間 ~ 未満 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 ~	
計	

(人) 学級の「休養・くつろぎ」の時間



3 学級の「趣味・娯楽」の時間を調べよう。

全国平均 _____

岐阜県平均 _____

学級の「趣味・娯楽」の時間

時間	人数(人)
以上 0時間 ~ 未満 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 ~	
計	

(人) 学級の「趣味・娯楽」の時間

