

第17回わんぱく相撲

つる場所取組結果



上位入賞者は次のとおりです。
幼児の部

横綱 宮城慶信	東陽保育園
大関 堀内博文	忍野保育園
関脇 奥脇正也	境保育園
小結 石田侑輝	ひまわり幼稚園
1年生の部	
横綱 武井 希	宝小学校
大関 花田悠太郎	谷村第一小学校
関脇 角田 亮	谷村第一小学校
小結 秦 宗一郎	東桂小学校
2年生の部	
横綱 金刺慧樹	東桂小学校
大関 布施将樹	谷村第一小学校
関脇 柴山大明	谷村第一小学校
小結 小宮莉都	谷村第一小学校
3年生の部	
横綱 板倉梨貢	禾生第一小学校
大関 奈良京祐	谷村第一小学校
関脇 菊池鷹寿	西桂小学校
小結 梶原 曜	禾生第一小学校
5年生の部	
横綱 藤本幹生	禾生第一小学校
大関 谷合 空	東桂小学校
関脇 小林直也	谷村第一小学校
小結 山中 丈	宝小学校
6年生の部	
横綱 柴山雄大	谷村第一小学校
大関 滝口 誠	禾生第一小学校
関脇 小俣勇喜	西桂小学校
小結 小林裕也	谷村第一小学校



執筆している筆者には三人の子どもがいます。毎日保育園に行っているうちは静かです。来るなり、大騒ぎが始まります。これは、子どもがいる家のどこにでもある光景でしょう。

同じような生活をしている子どもたちですが、就寝時刻と睡眠時間には大きな違いがあります。男の子一人だけ寝起きがいいのです。

私は夜九時には寝て、早朝四時頃は起きて仕事を生活をしていきます。妻は、夕食の片づけや保育園への連絡や何やらをこなしていると就寝は十一時近くになります。

男の子は父親が好きらしく、私とともに寝てしまっています。子どもたちには早寝早起きを説く妻ですが、女の子二人は妻が寝ないと、床にうとうとしません。結局、男の子は九時就寝、七時半起床で睡眠時間は十時間三十分。女の子二人は十一時就寝、七時半

起床で睡眠時間は八時間三十分です。

適切な睡眠時間には諸説がありますが、保育園の子どもには十時間程度の睡眠が必要なようです。年少のうちはこの二時間程度のお昼寝が加わります。うちの男の子は朝食もよく食べ、寝起きもいいです。いつも同じ時刻に眠くなりません。女の子は寝起きが悪く、なかなか起きられませています。一人は食事中ぼうっとしています。



睡眠を調査したある短大の研究では、睡眠時間の短い子どもは攻撃的になったり、情緒不安定になったりしやすい傾向があるそうです。さらに、生活リズムが不規則で睡眠不足になると、ホルモンバラン

スや自律神経が乱れることもあるそうです。

起床が遅くなることは、朝食があまり食べられない原因にもなります。食事による体温の上昇は、間接的に体内時計を正常に整える働きをもっています。体温を上げることと体と頭の活動が活性化します。遅い起床と朝食の忙しさと、食事の量の不足は、朝のうちに排便ができない原因でもあります。朝の排便ができないと、保育園などでも一日中気持ちが悪く、トイレの不安を持ち続けることになります。

最近、十一時半に寝るという小学校高学年の子どもの間について相談を受けました。朝も七時半にならないと起きたくないというのです。子どもさん聞いてみると、一人では怖くて眠れないので、両親が寝るのを待っているということでした。

フレックスタイムや深夜営業の小売店など、親の生活時間も多様化しています。子どもに全てを合わせるわけにはいきませんが、子どもたちの生活は親の生活に大きく左右されていることを心に留めておく必要があります。