

幼児の睡眠時間と體重

京都市豊園幼稚園 司馬のぶ

一、 はしがき

本誌第拾五卷第貳號で、夏期に於ける幼児の睡眠時間に就て調査いたしました結果を報告いたしました。が其中に睡眠と握力との關係につきまして次の様なことを申し述べ置きました。

「男兒は睡眠時間の多いものが握力も強いですが女兒はこれと反對に、睡眠時間の多いのが握力が少ないのを見ますと、男兒の睡眠時間の多少とその握力との關係は、女兒の場合よりは深く従つて睡眠時間の幾分を減少せられると、直ちに全體の精力に影響を及ぼし、ために握力も減少するのでありますまいか、又女兒の睡眠時間の少ないものが握力の強いといふのは、睡眠と深い關係ある氣質のためではありますまいか」。然るに其後なほこ

れと關聯いたしました幼児の睡眠時間と體量との關係を調べて見ましたから、其結果の大略を申し上げて見たいと存じます。

二、 調査方法

前に睡眠時間に關して調査いたしました園兒に就て、夏期休暇後の體重を測りまして、前の睡眠時間との關係を調べて見ましたのでございます。

睡眠時間の時の被験者は、一歳より十歳までの幼兒を通じて調査いたしましたのでございましたが、體重の方は、調査に稍々困難な事情もございましたので其の中の五六七歳の園兒のみに就ていたしました。

かくのごとくして調査いたしました被験者をば先づ男、女、年齢の別に從ひ分類し更に其各々を

睡眠時間の多少に従ひ二組にわけました。而して睡眠時間の多いもの及び少ないものの平均睡眠時間を求め、更に平均體重をも算出したしまして次の表のごとき結果を得ました。

睡眠時間と體重

| 年齢 | 性別 | 睡眠時間の多少 | 人員 | 平均睡眠時間 | 平均體重 |
|----|----|---------|----|--------|---------------------|
| 五年 | 男 | 多 | 2 | 10時10分 | 4, 885 ^g |
| | | 少 | 1 | 9, 6 | 4, 50 |
| | 女 | 多 | 1 | 9, 36 | 3, 500 |
| | | 少 | 1 | 9, 18 | 4, 850 |
| 六年 | 男 | 多 | 3 | 9, 55 | 4, 530 |
| | | 少 | 3 | 9, 6 | 4, 283 |
| | 女 | 多 | 3 | 9, 46 | 3, 800 |
| | | 少 | 4 | 9, 5 | 4, 125 |
| 七年 | 男 | 多 | 5 | 9, 45 | 4, 610 |
| | | 少 | 6 | 9, 6 | 4, 528 |
| | 女 | 多 | 2 | 9, 6 | 4, 240 |
| | | 少 | 3 | 9, 18 | 4, 950 |

三、結果

右の表について睡眠時間と體重の數値を申して見ますると、五年の男兒の睡眠時間の多いもの平均睡眠時間は十時十分でございまして、其の平

均體重は四貫八百八十五匁で睡眠時間の少いもの平均睡眠時間は九時六分で其平均體重は四貫五十匁でございまして。同じ女兒の睡眠時間の多いものの平均睡眠時間は九時三十六分で其平均體重は三貫五百匁となつて居ますが、睡眠時間の少ない方の平均時間は九時十八分で平均體重は四貫八百五十匁となつて居ます。六年の男兒の睡眠時間の多いものの、平均睡眠時間は九時五十五分で、其の平均體重は四貫五百三十匁でございまして。又同じ六年の女兒の睡眠時間の多いものの平均睡眠時間は九時四十六分でございまして、平均體重は三貫八百匁となつて居ます。少い方の睡眠時間の平均睡眠時間は九時五分で、平均體重は四貫百二十五匁となります。七年の男兒の睡眠時間の多いものの平均睡眠時間は、九時四十五分で平均體重は四貫六百十匁、睡眠時間の少ない方の平均睡眠時間は、九時六分で平均體重は四貫五百二十八匁、同じ年の女兒の睡眠時間の多い方の平均睡眠時間は

九時六分平均體重は四貫二百四十匁、睡眠時間の少ない方の平均睡眠時間は九時十八分で、平均體重は四貫九百五十匁でございます。

五年の男兒の平均睡眠時間の差は、一時間と四分でございますして其の平均睡眠時間の多い方が、平均體重も八百三十五匁多く、それと反對に女兒は、平均睡眠時間の差が十八分でございますが、其睡眠時間の少ない方が體重は、一貫三百五十匁多うございます。

六年の男兒の平均睡眠時間の差は、四拾九分で其の平均睡眠時間の多い方が、二百四十七匁平均體重も多く、女兒は其れと反對睡眠時間の差は四十一分でございますが、其の睡眠時間の少ない方が體重は三百二十五匁多うございます。

七年の男兒も平均睡眠時間の差三十九分でございますが、睡眠時間の多い方が體重も八十二匁多く、女兒はこれも亦前同様に睡眠時間の少ない方が七百十匁多うございます。この様にふしぎにも

亦、睡眠時間と握力との關係の場合と同様に、各年齢を通じて男兒と女兒とは、全く正反對の關係を示して居ります。

即ち男兒の場合におきましては、睡眠時間の多いものが體重が多く、女兒は睡眠時間の少ないものが體重が多いといふ結果を得ましたのでございます。

四、所 感

近頃は身體の強弱を定めますのに、體重を示す數を、身長を示す數で除した價の大小を以て、標準となる様になりました。つまり其價の大なるものは小なるものより強健であるといふことに、なりますのでございます。この點から考へて見ますと比較的體重の多いものは、強いといふことになりませんかと存じます。故にこの調査の結果をいひかへて見ますと男兒の方では睡眠時間の多いものは少ないものよりも強健でありますが、女兒にお

きましてはこれと反對に、睡眠時間の少ないものが多いものより却つて、強健であるといはねばならぬだらうと存じます。

もしかりに握力が其の幼兒の精力をあらはすものといたしまして體重が、身體の健否を代表するものといたしますならば、身體の強健なものが精力も亦強大で精力の微弱なものは、身體も亦薄弱であるといふことを示して居ると存じます。

而して男兒におきましては睡眠時間の多いものと精力が強大で身體が強健でございませうけれども女兒におきましては却つて、睡眠時間の少ないものが多いものより精力身體共に、優秀であるといふことになりませうのでございます。

併しこれはほんの所感です、加ふるに被験者の數が誠に少數ですから或は偶然的結果であるのかも測られませぬけれど、握力との關係と全く同様の關係を體重にも認めましたから、前の報告の補充として貴重なる本誌を拜借して皆様の御一讀を

煩はした次第でございませう。之に關聯した御觀察なり御研究もございませうたら、どうか教へていただきたうございませう。

○保育所經營上の注意

(生江孝之氏)

- 一、適當なる保姆の選擇。事業の成績は其人を得ると得ざるとにより定る當事者は保姆、看護婦、産婆等の内より、成るべく斯業に興味を有する既婚者を選擇して之に當らしむべきを要す。
- 二、相當俸給の支給。
- 三、保育方法の研究。保育に關する取扱法、衛生、等に付時限を利用し、練習切磋すべし。
- 四、年齢の制限。生後二三月より六才迄を收容するを可とす。
- 五、兒童と保姆との較合。三才乃至六才位ならば十五人乃至二十人迄。乳兒は五人の較合(神戸)。
- 六、年による區別。室は乳兒、匍匐兒、歩行兒(二三才)、幼兒の四室に分つを可とす。
- 七、母乳又は牛乳を與ふ。母乳を與ふことは實際困難なれども、可成之を實行せしむべく、もし能はざれば牛乳を與ふべし。やや長じては煉乳を與ふるもよし。
- 八、入所前の調査と診察。家庭を調査し必要なる條件を具備すれば入所せしむ。入所前には診察し、病の潜伏を慮り、一二週間室を別にすべし。
- 九、衛生上の注意。食物、飲料、ムツキ、兩便等に注意すべし。
- 十、母親の監督。母親の職業に就き正業を與ふるやう注意すべし。
- 十一、貯金の獎勵。
- 十二、一般施設に關する注意。衣服、搖籃、浴室、物干場、遊戯物、置物、樂器、掛圖、ムツキ等を設備すべく。尤も火災に注意すべし。(救濟研究第三卷第七號より)