

「わたしのすいみん元気リズム」

二年

石本

千宝

「まだ、おきてるのん。早よねなかせひく

て。」とお母さんにいつも言われる。しゅくだ

いをして、時計を見ると九時になっている。

ねる前に、お姉ちゃんたちと話したり、あそ

んだりしたいのに。しゅくだいに時間がかか

りすぎて、すぐになる時間になってしまう。

わたしは、小さい時に、高いねつを出して、

けいれんをして、きゅうきゅう車でびょうい

んにはこばれたらしい。だから、お母さんが

心ばいする。人いんもしたので、だからか

ぜをひかないように、いつも、早くねるよう

に言われる。

夜の十時から夜中の三時の間にぐっすりね

むると、かぜをひかなかつたり、せがのびた

りするそうだ。「本当かな」と思っていたけ

ど、わたしは、一年生からずっと、学校を休

んでいない。これは、毎日早くねているから

かもしれない。毎日、九時ごろになると、知

らない間に、ねてしまっている。自分の体が、おぼえていいるからだいじょうぶだ。

朝になったら、すっかり目がさめて朝ごはんをモリモリ食べる。お母さんに「まだ、食べるの」と言われる時もある。それが、わたしの元気リズム。夜になったら、とてもねむたくなり、朝になったら目がすっかりさめる。お姉ちゃんには、二人ともよくねむってお母さんが、おこすのにくろうしている。ある時間はいっしょなのに、どうしてだろう。よく

考えると、はながつまってねむれていないのかな。でも、この冬休みはなごまりの手じつをつとした。少しは、よくねむれるのかな。

わたしは、さいきんゆめも見ない。ぐっすりねむって、目をとじたらすぐに朝になっていいる。

これからもかぜをひかないようにするため、自分の元気をつくろうと思う。そして、お母さんもつかれないように、家ぞくできょうかして元気な体と元気リズムをつくろうと

思う。わたしは、毎日がんばろうと思っ
た。