

睡眠とは？

古川学園中学校 一年B組 伊藤 優莉

私は睡眠とは、人間が生きていく中で欠かすことのできないもの、毎日の生活の中であたりまえに行っていることのひとつだと思ひ。

まず、人間が生きていく中で欠かすことのできないといひことについて考える。よくその日の疲れや、疲れをとることに、早く寝る」といひことをすると思ひ。

また、嫌なことがあるときは、寝て気分を晴らしたり、自分の気持ち落ち着かせたりすることもあると思ひ。なので、睡眠には、休養に限らず様々な面での対処法にもなっているのではないだろうか。そして、睡眠時間の影響もある。十分な睡眠時間を確保できると、次の日は何事にも集中して取り組むことができる。朝の目覚めが良いと思ひ。逆に、十分な睡眠時間を確保できないと、次の日は何かを頑張らうと思ひ、でも集中することができないし、朝の目覚めも良くなないと思ひ。朝

は、一日の始まりであるのに、気分が悪か
 たら、その日はあまり良い気分では始められ
 ないと思う。
 このようなことから、まず、人間が生きて
 いく中で欠かすことのできないものだと考
 える。
 次に、毎日の生活の中であたりまえに行っ
 ていることの一つというところについて考える。
 一日の生活のリズムは、人や家庭によっ
 てそれぞれ違うと思う。だが、朝に起きて、夜に
 寝るといのは、だいたいの人があたりま
 えにしていることだと思ふ。
 また、だいたいの人が特別なことか
 ない限り、何かがあっても「睡眠」とい
 うのは、特別なことではない。特別なこと
 といふのは、受験生や、仕事をしている大人
 などのものぞくといふ意味になるのではないだ
 ろうか。受験生は徹夜で勉強したり、仕事
 で忙しい人は、夜勤であったりといふものが
 あるからだ。しかし、それらものぞく、だ

たいの人は、一日の生活に「睡眠」をとると
 思ひ。この二ヶ月のことは、一ヶ月の「朝の
 目覚め」にも同じ影響がある。
 私が考えるのは、「その日にやっておいた
 方がいいことはやりたいたが、睡眠時間が遅い
 と次の日の活動や取り組みに悪影響だ」とい
 うことだ。とくに「テスト期間の日は悩むこ
 とが多いように思ひ。例えば、次の日のテス
 トのために勉強をしていたが、そろそろ寝な
 いと今頑張っても、明日頭が働かなくなる
 といひ考へると、明日のテストのためにもこ
 りやっておかないといひことだ。これは、
 人の体質によっても変わることだと思ひ。だ
 から、一月一日の生活リズムの中で、自分に
 合った答えを探していくべきだと思ひた。
 このよゆうなことから、毎日の生活の中で
 あたりまえに行っていることの一つだと思
 える。
 まとめると、やはりまず「人間が生きてい
 く中で欠かすことのできないこと」次に「毎

