

睡眠時間を増やす

沖縄県石垣市立白保中学校

一年 福元 円花

みなさんは、自分の睡眠時間について考えたことはありますか。

私はいつも寝る直前に時計を見て考えたりしています。夜は十時前後に寝るようにしています。朝起きるのがとても大変です。そんなときの私の睡眠時間は、八時間にも満たず七

2

時間から七時間半ぐらいになってしまいます。私の友達では十時以降に寝る人がほとんどで、中には十二時を過ぎる人もいます。そんな時間、間に寝て朝学校に来られるなんてすごいなと思います。

では、睡眠時間が少ないとどういったデメリットがあるでしょうか。まず考えられるのは、翌日もねむくなくなって学校の勉強に集中できなかりたり一日中ボーッとしてみようという事です。こうなることで勉強についてい

けなくなつて成績が下がったり、その日にやるべきこともボーンとしてやる気が出ないからできなかつたりします。

二つ目のデメリットは、背が伸びにくくなったりと成長に支障を来たすということですが、成長期の私達にとって、ぐんぐん成長するためには睡眠はとても大切です。ですが、それを怠ることによつて成長が遅れたりしてしまいます。

しかし、睡眠は大事だとわかつていてもな

かなか早寝早起きが実践できません。勉強・部活・習い事と小学校と比べれば一段と忙しくなる中学生で早く寝るのは難しいことです。私も九時には寝ていた小学校のときと比べると一時間も寝る時間が遅くなつていきます。そんなときはどうやつて睡眠時間を増やせば良いでしょうか。

一つ目は、学校から家に帰つてきたらすぐに宿題を終わらせるということです。家に帰つてだらだらしてはその分宿題をする時

間も遅くなつてしまいます。宿題を一番最初に終わらせると後にゆっくりできる時間を作れるので寝ようと思えば早く寝られます。

二つ目は、親が「早く寝なさい」と言つてあげることです。これが、早く寝て睡眠時間を増やすための最良の手段だと私は思います。私はいつても夜の十時まで宿題をしていたら、もうそこで終わりです。と母に言われます。そういうときはすぐに寝て翌朝早起きして宿題をしています。ですが、

周りの友達に聞いてみたら、遅い時間まで起きていてもそれを注意しない親がほとんどでした。親が夜勤だから夜は子どもだけという人もなかにはいますが、それでも注意できる大人がいたほうがいいと思いました。

このように、遅く寝て睡眠時間が減る理由やそのデメリットは様々ですが、それと同様にその解決策も様々です。私が挙げた二つ以外にもまだ沢山あると思います。その中で自分に合った解決策を選び、早寝早起きを実施

し、一人でも多くの人の睡眠時間が長くなれば
いいなと思いました。

そして、そういう私もこの作文を書いた日
の睡眠時間は六時間です。このままではいけ
ないかわか、てはいるので、これから宿題
を早めに終わらせるという方法で睡眠時間を
どんどん増やしたいと思います。

この作文を読んで、沢山の人が自分の睡眠
時間を気にしてくれたら嬉しいです。

8

7