

睡眠は一生の宝物

朝日中学校 一年 藤田かえ

「午前〇時」それは、私が普段寝ている時間です。遅いときは二時や三時まで起きています。自分自身、夜遅くまで起きているのは体に悪いからやめた方がいい、というのは分かっていますのですが、どうしても寝ると時間がもたない感じがして、つい夜更かしをしてしまいくのです。

そんなある日、学校で睡眠についての講話がありました。睡眠不足は体調が悪くなるだけでなく、という風に考えていた私にとって、その話はいあまりに衝撃的で、改めて睡眠の大切さを感じさせられるものでした。

まず、「睡眠を十分にとらないと感情の表現が難しくなったり記憶もすぐに無くなったり、また、たりする」といふ事実にとっても驚きました。常識が無くなり、感情、意欲も無くなり、ていくと、りう講師の先生の話に、恐怖を感じました。さらに、は生きる気力も無くな

てしまいうそりなので、人間らしい生活を送る
ためにも睡眠はしつかりとらなないといいけない
のだと思いました。

でも、子供が成長するには八時間以上の睡
眠が必要だと聞き、私は心が折れそうになり
ました。ただでさえ寝る時間かま？たいなり
と感じていたくらいなのに、急にそんな早く
寝られるようになるのか、と不安に思っただか
らです。生活習慣なんてそうそう変えられる
ものでもないしと早くも早寝をあきらめよう

としたそのとき、

「十分でも五分でも早く寝るようにするこ
とが大事」。

という講師の先生の声かきこえてきました。

私は、そういう意識をすることかまずは大切

なのだから、ということに気が付きました。五分

や十分くらいなら私にもできそうなので、ま

ずはそりいう小さなことから始めまし

り早寝ができるよう意識していきたいです。

生活習慣は若いうちに直しておいたほうがい

いと先生も言っていたので、今のうちに早く寝る努力をし、正常な脳にしていきたいです。私は講話をきいて、睡眠不足は暴力をふるったり人を殺したりする原因となり、常識や感情が無くなる、てしまふ、ということを知りました。それはとても恐しく自身にもいやなことだけれど、それ以上に周りの人にもぬいやくをかけるというのはいけないことだ、と思うので、そういうことも心に留め、しっかし早く寝に取り組みたいです。

先生は、生活習慣を直すことはとても大切なことだ、そしてそれは一生の宝物になることだ、と話していただきました。だから、宿題を早く始めたリテレビを見る時間を減らしたりと小さなことを積み重ねて、私の一生の宝物を作りたいです。