

睡眠から得られるもの

川越 泰萌

私は、授業中に寝てしまったり、学校から帰った後何もせずに寝てしまったり、何かよくある。これは、夜遅くまで起きているから、朝も自分の力不足で起きたことはほとんどない。そして、夜遅くまで起きるのは、学校の宿題や習い事、自分の趣味に追われているから。というように考えるが私にはある。私にとって睡眠は、すばらしい。気持ちのよいものだ。

宮崎学園中学・高等学校

と思うが、同時に少しめんどうさを感じることもしばしばある。

このような日も送っていたら、休日は、何時までも寝ることかたまる。気が付いたら夕方だ。た、というのには、私もよくする。結果、真夜中まで眠れず、平日には、これらの繰り返しだ。これでは意味がない。昔、私には寝れば寝るほど疲れるようになる、という考えがあった。しかし、これはどうやら間違っていたようだ。

書き出しは二マスあける。

改行の場合も同じく、書き出しは二マスあける。

「。」などの符号は原則として二つのマスに入れる。

書き出しは「マス」あける。
改行の場合も同じく、書き出しは「マス」あける。
。「。』」などの符号は原則として「」のマスに入れる。

毎日の規則的な生活リズムを体にたたきこ
み、毎晩、疲れがとれる程度の睡眠をとる、
これが私の結論である。のはずか、これを実
現するのはやっぱり難しい。
そこで思いついたのが、夜は必要最低限の
ことだけをやり、宿題などの勉強、自分の趣
味などは全て朝に回すということだ。例えば、
学校から帰りつこのが七時なら、お風呂、夕
飯、歯みがきなどの日常的なものを全てやっ
たら、八時半から九時には寝床につけるだけ
う。私なら二時から八時間ほど寝るだろう。
そして、五時に起きる。二時から、勉強など
を進めろのだが。朝だから、集中力も高し、
効率がいい。二つある二つと、毎日、大好な
睡眠を充分にとる二つが、まると思うのだ。
朝早く起きる二つをり下ムとして体にたた
きこんだことしよう。朝、勉強する二つと集中
力がアップから、成績が上がる。朝、自然に目
が覚めるから、親に怒らなない、遅刻しな
い。朝ごはんをまろんと食べられる。学校でも眠

宮崎学園中学・高等学校

く存る。夜、自然と眠くなるので、すぐ
 寝られる。そして、また朝、起きられる。つ
 まり、この繰り返しなのだ。このサイクルが
 続けば、健康といわれるのではなうか。
 睡眠とは、生活リズムを整えた上で得られ
 る、幸せなものだ。しかし、睡眠を愛して
 いる私の結論だ。

宮崎学園中学・高等学校

Blank handwriting practice grid with dashed lines for stroke order.

書き出しは「マスあける」。
 改行の場合も同じく、書き出しは「マスあける」。
 「。」「。」などの符号は原則として「」のマスに入れる。