

ほくにと。ての睡眠

大田区立山王小学校 五年 山口 晃弘

ほくにと。て睡眠とは、一日の疲れをと、
て、次の日の元気を充電してくれるものですよ。
そして、ほくの家では、家族全員が一つの
部屋に布団をしいて寝ているので、家族一緒
たという安心感があります。以前妹が生まれ
るとき、祖父母の家に預けられ、なかなか眠
れず、や。と眠れたと思。たら怖い夢をみ
て、あま。眠れませんでした。でも、妹

2

が夜中にどんなに泣いていても、ほくは、い
すり眠れます。

また、眠ると頭の中が整理されます。ほく
が中国の小学校に通。こいた時、毎日計算、
漢字、英語の他に暗記の宿題かできていました。
暗記以外は、やれば終わるのに暗記だけは、
何時間や。ても覚えられずに夜十時を過ぎて
しま。たことがあります。どうしても眠くて
次の日も学校があ。たので、諦めて寝て次の
朝目が覚めたら、頭の中に前の日覚えた文章

が浮かんできて、急いで母にテストしてもら
たら、すると、

「完璧に覚えられていたよ。」

と言ってもらえました。学校でのテストも無
事合格できました。

3
その日から、暗記の宿題は、寝る前にや
って、ある程度覚えたら寝てしまっ
て、翌朝チエックするようになった。お陰で本を一
冊覚えることかできました。

4
覚えることが多い科目は、寝る前にやること
にしています。
さらに、たぶり睡眠をとると、
「やなこと
とも忘れ、新しい一日を前向きに過ごすこと
かできます。

友達とけんかしたとき、言われた言葉に傷
ついて、もう顔も見たくない。絶交だと思
っていても、一晩寝ると冷静になっ
て、
「自分
も悪かったと思えるようになります。そして
友達のことを許せ、自分から謝れるようにた

ります。

だから、睡眠をとるということは、いいこと
とかいいはいあって心身ともに健康に過ごす
ことができまます。昔から寝る子は、育つとい
われているけれど、色々な意味で寝ることは
人間にとって大事なと思いました。

睡眠バンザイ！！