

睡眠の大切さ

町田市立町田第二小学校五年 三條 美穂

みなさんは、睡眠についてどう思っていますか。

私は、睡眠は大切な生活の一部だと私は

思います。なぜかというところ、睡眠を十分に

に取らないと次の日、体の調子が悪くなり、

頭がぼーっとして授業に集中して取り組むこ

とが出来なかつたり、何かをしこしまうこと

もあるからです。

私は、いつも九時ぐらいに寝ていますか、

寝る時間が遅くなるのと次の日かとも眠おく

なり、目覚め時計が鳴っても起きられないこ

とがあります。その日は、授業に集中できず

、聞いたことか頭にありません。また、その

目がテストだったら大変です。そのテストは

いつもよりも点数が低く、かんだんな問題も

まちがえていました。また、私が好きな教科

ぶも、寝不足だと竹かをしこしまいます。体

育の授業の時、友達かとい箱で指を折ったし

まいました。その友達か「昨日は、夜遅くま

で下しびを見ていたよ」と言っていたので私は寝不足だったんだと思います。友達は、手術を受けたそうです。寝不足は怖いなと改めて感じました。

寝不足が原因でケガや病気につながることもあります。そのようにならないためには、十分な睡眠を取ることが大切です。これからは、十分に睡眠を取ることが心掛けて充実した日々を過ごしたいです。