

「早ね」が大切!

まつひと
松本
みゆう
未優

ある人の言葉があります。

「私は寝起きが良かったのです。ではみなさんにもとっておきのひけつを教えましょう。

それは夜、早くねることです。」

これを読み、正直(な)んだ(こ)と思いました。

けれど、この人は、当たり前(の)ことが実は

大事(な)のです(と)言(っ)て(い)ます(。)

また、

「元気な朝から、元気な一日をつくる。その

リズムで一日一日を積み重ねれば、元気な一

年、元気な青春、元気な一生につながります。」

とも言(っ)て(い)ます(。)

私は、朝に勝(つ)のが得意(で)す(。)

ではありませ(ん)。(も)か(ん)じ(ん)な(「)早(ね)」

が(な)か(な)か(で)き(な)く(て)今(の)課(題)で(も)あ(り)ま

す(。)

だから、早くねるための方法を考えてみます。

No. 16
「勉強や宿題でねるのがおそくなる」。これは、六年生になり、勉強も難かしくなつて、しかたありません。けれど、後回しにせず、がんばりたいと思います。早くねれない理由その二。テレビなどを見て、ねるのがおそくなる。これは、自己責任です。六年生になつてからは、だいたいぶ少なくなつたとは思いますが、まだゼロになつたわけではないので、時間を決めたと思います。

No. 16
早くねれない理由その三。「習い事でねるのがおそくなる」。私は、習字を習つていて、帰るのが十九時半弱になります。それからご飯、お風呂、明日のしたくななどをやっていると、ねる時間がどんどんおそくなつてしまいます。なので、てきはきと行動したいと思います。この三つが、私の「ねるのがおそくなる理由」。だと思えます。子どもは、九時間のすいみん

が必要とされています。しっかりとねないと、授業に集中できなくなったり、具合が悪くなったりしてしまいます。

これから、中学生になり、部活と勉強で今よりいそがしくなると思っています。そうすると、すいみん時間も短くなります。だから、今から早くねるくせ、また、朝早く起きるくせをしつかりとつけていきたいです。そのために、早くねるための工夫を、実践していきたいと思えます。