

睡眠で自分の安全を守る

霧島市立溝辺中学校 二年

池いけ澤ざわ 花はな心み

みなさんは、しっかり睡眠をとっていますか。

私は、健康な生活をおくるうえで、大切なのは「睡眠」だと思います。なぜなら、睡眠不足が次の日に響いたことがあったからです。夜の十一時すぎに寝た日の曜日、一時間目の授業にも関わらず、一日中運動した日のように疲れていました。授業に集中することができないことが多く、内容を理解するだけでもいつもの何倍も時間がかかってしまいました。しかも理解しても、すぐにその内容を忘れてしまいます。集中できていないからだと思いました。一方で、九時半前後ぐらいに寝ると翌日は、集中できて、だるさや疲れが全然ありませんでした。しかし、ただ睡眠をとればいいというわけではないということにも気付きました。寝る直前にインターネットに触れていたたり、動画やゲームをしていると、次の日の朝、目が覚めて、起き上がるまで、色々なことが起きました。頭が痛かったり、目まい、体全身のだるさなど、しっかり寝ていない、体全身のだるさなど、しっかり寝ていないのに、寝不足みたいな状態になっていたのです。私は睡眠不足になると、朝食を食べたり、歩くのも嫌になったりしていることが多いです。そして、寝不足の時は、表情が暗くなり、元気であつても、周りの人から、「元気ないね。」や「具合悪いんじゃない。」など、元気がないように見えてしまっていました。そういったことをなくすためにも、正しい睡眠をとったほうがいいと思いました。

さて、7月20日から、楽しみにしていた夏休みが始まりました。長期休みは、生活リズムが崩れることが多くなります。私も、昨年やそれより前の長期休みは、朝起きる時間が遅くなったり、早く起きてもダラダラしていることが多いです。しかし、それ以上に、夜中の十一時より後に寝る日が多く、寝不足になりやすいことが多かったです。そして、夏休みは、部活やラジオ体操があります。夏は、一日の気温が高くなって熱中症になる可能性が上がります。そこに、睡眠不足による疲れがたまっていると、しっかり睡眠をとった人より、熱中症になりやすくなったりします。しっかり睡眠をとれば、熱中症になる確率が減ります。しっかり睡眠をとることで、疲れ

がとれるので、安全に楽しく運動することができます。

だから、私はなるべく正しい睡眠時間を意識して、次の日、自分が見ても、周りの人が見ても、元気に見えるように。そして、疲れをなるべくためすぎないようにして、元気に一日をすごせるようにするため、一日の生活リズムを見直して、生活リズムを正していこうと思います。