

【全訳】

こんにちは、ハナです。みなさんは毎晩十分に眠っていますか。私はふだん7時間眠りますが、ときどき眠るのが少なくなります。例えば、テスト前の数日間は夜遅くまで勉強するので、そのときは5、6時間しか眠りません。しかしこの前のテストの前の夜に勉強をしていたら、母が「よい子ね。熱心に勉強するのはとても大切だわ。でも十分に眠るのは勉強するのと同じくらい大切よ。あなたはもう寝るべきよ」と言いました。私は母の言うことを聞かず、勉強をし続けました。しかし、母が正しいことがわかりました。私はテストの間とても眠くなり、よくできませんでした。私はとても悲しかったです。そのとき私は睡眠に興味を持ったので、それについて調べました。

まず、私は私のクラスの5人の生徒に彼らの睡眠時間についてたずねました。グラフ1を見てください。

グラフ1 あなたはふだんどれくらい眠りますか。

5人の生徒のうち3人はふだん私より眠るのが少ないです。ホノカは眠るのが最も少ないです。短い睡眠は健康に悪いと私は思ったのですが、彼女は、「私は毎日元気よ。もっと長く眠ったあとのほうが私は気分が悪くなるの」と言いました。私はインターネットで、最もよい睡眠時間について興味深いことを見つけました。(イ)-B長い睡眠はいくつかの場合にはよくないと言っている人がいるのです。彼らは15歳の人にとって最もよい睡眠時間は約8時間だとも言っています。これは、5人の生徒の

うちの4人が十分に眠っていないことを意味します。しかし、最もよい睡眠時間は人によって違うと言う人もいます。

それから私は5人の生徒に別の質問をしました。グラフ2はその質問に対する彼らの答えを示しています。

グラフ2 あなたはどれくらい眠りたいですか。

3人の生徒がふだんより長く眠りたいと思っています。

(イ)-C私たちは翌朝学校に遅れることができないので、より長く眠るためにはより早く寝る必要があります。私たちの大半は学校に間に合って着くために7時頃に起きなければなりません。どうして私たちは早く寝ないのでしょうか。サクラは、「ふだん私はテレビを見たり、インターネットを使ったりしているからよ」と言いました。私はそれがわかります。テレビとインターネットはとても楽しいです。(イ)-Aそれらのことをし始めると、私たちは簡単にやめることができません。寝るすぐ前にそれらのことをするべきではないと私は聞いたことがあります。なぜでしょう。私たちはよい睡眠を得ることができなくなるからです。インターネットで、よい睡眠のためには規則正しく過ごすことが必要だと言っている人がいます。私たちは、週末やテスト前にあまりに遅くまで起きているべきでもありません。

もう一度グラフ1を見てください。ノボルは9時30分に寝て、5時30分に起きると言います。彼は毎朝朝食の前に走るのです。ああ、たぶん彼は私のクラスで最もよい睡眠をとる人ですね。