



年 組 名前

道新のワークシート

卓上四季

テレビアニメの「ちびまる子ちゃん」を見ていけば想像できるが、原作者のさくらももこさんは子ども頃、かなり寝起きが悪かったそうだ▼エッセー集で振り返っている。毎朝、怒鳴る母親に掛けぶとんをはがされ尻をふたれる。「遂には敷きぶとんまでひっぺがされて畳の上にほうり出されて転がって、柱の角に頭をぶつけてやっと渋々起き上がる、といった具合であった」（「あのこと」集英社文庫）▼まるちゃんが喜ぶかどうかは分からぬが、小学生の適正な睡眠時間は9〜12時間とされる。厚生労働省の検討会が目安を公表した。成人は6時間以上という。高齢者は8時間以上にならないよう注意喚起した。長時間睡眠は健康上のリスクにつながるから▼睡眠は健康増進・維持に欠かせない休養活動である。休養が取れている感覚「睡眠休養感」を高めることも大切。検討会の指摘はうなずけるが、仕事のために眠りたくても眠れない人も少なからず▼24時間態勢の医療・介護現場や深夜も運転する配送業界など気になる職業を挙げたらきりがない。仮眠や交代制のシステムが整っていればいいが、人手不足が叫ばれる中、睡眠は十分に確保できているのか▼兼業で仕事をかけ持ちしたり、残業に追われる人もしかり。心配は尽きない。働き方に目を凝らして誰もがぐっすり眠れる環境をつくる。社会が背負っている宿題である。

2024.1.14

2024年1月14日(日) 朝刊 全道版 1ページ (記事は再編集しています)

- ① 小学生の適正な睡眠時間は何時間でしょう。
- ② 睡眠は、何に欠かせない休養活動でしょう。文中から書き抜きましょう。
- ③ 睡眠は、休養が取れている感覚を高めることも大切と書かれています。「休養が取れている感覚」のことを文中では何と書かれているでしょう。
- ④ 最後の一文に、「社会が背負っている宿題」とあります。「宿題」とはどのようなものか、文中の言葉を使って20字程度で書きましょう。