

7月11日（木）眠くなる

よる
夜になると眠くなるのはなぜなのでしょう
か。また、ひる
昼でも眠くなる
ことがあるのは、なぜなのでしょう
か。

それは、「^{のう}脳を^{やす}休ませる」ためです。

にんげん ^{のう}人間の脳は、^{はったつ}とっても発達して、い
っぱい^{しごと}仕事をしています。だから^{つか}疲れやす
いのです。^{のう}脳は、^{ねむ}眠ることで^{つか}疲れがとれて、^{げんき}元気になります。
^{い も の}生き物はそれぞれに、^{せいかつ}生活の^{リズム}があり、^{にんげん}人間は^{よる}夜になる
と、^{ねむ}眠くなるようになっているのです。

さて、^{のう}脳はどんな^{しごと}仕事をしているのでしょうか。いくつか
^{しょうかい}を紹介します。

- ・ ^お起こったことを^{かん と}感じ取る
- ・ ^{かん と}感じ取ったことを^{ぶんせき}分析する（^{かんが}考える）
- ・ ^{じょうほう}情報を^{おぼ}覚える
- ・ ^{からだぜんたい}体全体の^{うご}動きを^{めいれい}命令する

^{てあし}手足を^{うご}動かす

^{ことば}言葉を^{はな}話す

^{こきゅう}呼吸をする

^{しんぞう}心臓を^{うご}動かす

など

^{はたら もの}働き者の「^{のう}脳」、^{よる}夜になったら^{やす}休ませましょう。 村越 新

