

# 11月6日（水）睡眠

みな  
皆さんは毎日どれくらい寝ていますか。

しょうがくせい  
小学生だったら最低でも8時間は寝ない

つか  
と、疲れがとれません。どこの疲れかという

のう  
と、脳です。寝る前にゲームやネットなどを

していると、たくさん寝ても脳の疲れが、なかなかとれません。



さて、動物の中には、一日20分しか寝ない動物がいます。

キリンです。でも理由があるのです。一つ目は、体が大きく

くさ  
草を食べるので、食べる時間がとっても長いということ。二

つ目は、あまり脳が疲れにくい体だということ。そして三つ目

が、敵から身を守るために起きている、ということのよう

です。20分の睡眠でも生きていける体なのです。

ぎゃく  
逆にたくさん寝る動物は、コアラです。一日に22時間

ね  
寝ているそうです。木の上で寝ているので、敵からおそわれ

る心配がないこと、ユーカリを食べることがその理由だそう

です。そういえば、何回か動物園でコアラを見ましたが、い

つも寝ていました。たくさん寝られるって、幸せだと思いま

せんか。

村越 新