

公立中高一貫校 合格力講座

2019年度 合格へのこの一問!

執筆・早稲田進学会(大島茂) イラスト・青山ゆういち

よい睡眠とはどのようなものなのか時間と内容について考えよう。

挑戦! 長野県立中 2018年度 適性検査Iから抜粋(一部改変)

6年生の学級会で、睡眠時間が短くなっている人が多いことを取り上げ、その改善方法について話し合っています。各問いに答えなさい。

(1) 各自の寝るまでの過ごし方をふり返っているようです。

話し合い1

彩: 私は寝る前にパソコンで動画を見ていました。やめる時刻を決めていて、昨日はいつもどおり午後9時にやめて寝ました。

香: 私はいつもどおり2時間くらい勉強してから、午後9時ごろに寝ました。

健: 彩さんと香さんは早寝ができてすごいですね。ぼくはゲームがやめられず、寝たのは午後11時過ぎで、朝、学校で頭がぼんやりしてしまいました。

誠: ぼくも、マンガを読んでいると寝るのがおそくなります。

桜: 私は、塾に行っていたので、寝たのは午後11時近くでした。

恵: 私も午後9時頃まで習い事に行っていたので、寝たのは午後11時30分になってしまいました。

司会: 健さんや誠さんのように、ゲームをしたりマンガを読んだりして、好きなことをしている人や、桜さんや恵さんのように、塾や習い事に行っている人がいて、どちらも寝るのがおそくなっているようです。

恵: 寝るのがおそいから、睡眠時間も短くなるのだと思います。

香: 恵さんに質問があります。習い事が終わってから寝るまでの時間は何をしていたのですか。

恵: 入浴や好きなことをして過ごしていたと思いますが…。

司会: 帰宅してからの時間の使い方をくわしく見直すために、それぞれの昨日からの過ごし方をかいてみるのはどうでしょう。

下線部aについて、資料1を参考にして、恵さんが望ましい睡眠時間をとるためには、今朝、少なくとも午前何時何分まで寝ている必要があったか書きなさい。また、その時刻まで寝ていることによって、どのような問題が生じるか書きなさい。

資料1 望ましい睡眠時間

3~5歳	10~13時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~25歳	7~9時間

(米国立睡眠財団の公表をもとにした文部科学省の資料より)

(2) 昨日からの過ごし方を一人一人かきました。次は恵さんと彩さんの昨日からの過ごし方(資料2)をもとにした話し合い(話し合い2)のようです。

資料問題編⑤ よい睡眠をとるためには

資料2 昨日の正午から今日の正午までの過ごし方

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
恵	学校	塾	習い事	勉強	読書	テレビ	睡眠	朝寝	学校																
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
彩	学校	塾	習い事	勉強	読書	テレビ	睡眠	朝寝	学校																

話し合い2 (前半)

司会: 資料2を見て、気づいたことはありますか。

彩: 恵さんは、習い事があって寝るのがおそくなり、睡眠時間が短くなると言っていました。習い事があることだけが理由ではないように思います。

恵: 確かに習い事があるから寝るのがおそくなっているのだと思っていましたが、こうしてみるとAにも原因がありそうです。

誠: 彩さんは、理想的な睡眠時間がとれていますね。

彩: でも、すぐに寝付けなかったり、夜中に目が覚めたりすることがあるので、ぐっすり眠れていないかもしれません。

香: 私は、彩さんと同じくらいの時刻に布団に入るけれど、朝まで一度も目が覚めません。彩さんが途中で目が覚めるのはどうしてかな。

司会: 睡眠時間をしっかりとること以外にも、何か大切なことがあります。

桜: そういえば、興味深いポスターを保健室の前で見つけました。

① 下線部bについて、彩さんがそのように考えた理由を、資料2をもとに10字以上20字以内で書きなさい。

② Aに当てはまる言葉を、話し合い1から6字でぬき出して書きなさい。

話し合い2 (後半)

桜: ポスターに次のように書いてありました。

◆睡眠リズムは光に大きな影響を受け、脳内にある体内時計は起床後、日光を浴びたり朝食を食べたりすることでリセットされます。

◆寝る前にスマートフォンやパソコン、テレビなどから発せられるブルーライトという強い光が目から入ると、体内時計のリズムがみだれ、寝付きが悪くなったり、体調不良につながったりすると言われています。

誠: 彩さんの寝付きが悪かったり、夜中に目が覚めたりする理由は、このことが関係しているのかもしれない。

彩: 気を付けなければいけませんね。長い時間寝れば良いと思っていました。

恵: 私は、寝る直前にはテレビは見ないようにして早く寝て、長くぐっすり眠れるようにしたいです。

誠: よい睡眠にするためにはBが大切だと知りました。

司会: 話し合ったことをもとに、寝るまでの生活を意識して改善していきましょう。そして、取り組んでどうだったかを、後日報告しましょう。

(3) 誠さんが下線部cのように考えたわけを、次のようにまとめました。あに当てはまるふさわしい言葉を、話し合い1、2の内容をもとに書きなさい。また、いに当てはまる言葉を、ポスターから12字でぬき出して書きなさい。

彩さんは寝る前にあので、ブルーライトの影響で、いでいるためだと考えたから。

(4) 話し合い2の内容からBに入る最もふさわしい言葉を、次のア~エから1つ選び、記号を書きなさい。

[ア 深さと浅さ イ 暗さと体温 ウ 時と場 エ 量と質]

(5) 報告会で、恵さんは次のように発表しました。C、Dに入る最もふさわしい言葉をア~エからそれぞれ1つずつ選び、記号を書きなさい。

寝るまでの過ごし方を改善したら、朝早く起きられて、Cということわざどおり、頭もすっきりとして、登校までの間Dようになりました。これからも早寝早起きを心がけ、健康に過ごしたいです。

- ア 早起きは三文の徳
- イ 寝る子は育つ
- ウ 時間の余ゆりができ読書ができる
- エ 朝食を食べる時間が少なくなる

まず解いてみよう!

解説・解答を見ないで、まず自分で分析してみよう!

解説

(1) 6年生ですので、資料1で6~13歳の睡眠時間で、しかも「少なくとも」とありますので、最短の9時間で考えてみます。そして、その起床時間から考えられる問題は、通常の登校時刻をもとに考えると、朝やるべきこと、つまり、学校の準備、朝食の時間が取れるのか、そもそも学校に間に合うのかといったことが考えられますね。

(2) ①睡眠時間が短くなる原因をさぐるには、学校から帰宅した後から睡眠までの時間の使い方アンバランスなものがないかに着目します。テレビを見る時間が自分の意志で調整できるにもかかわらず非常に長いことが目につきますね。(3) あ寝付きが悪くなる原因であるブルーライトを発する機械と向き合っていたことがポイント。

(4) 話し合い1、2を通して、睡眠時間の長さとその中身の両方が大切なことがわかりました。

解答例

- (1) 時刻: (午前) 8 (時) 30 (分) 問題: (例) 学校におくれる
- (2) ①おそい時間までテレビを見ているから。
- ②A 時間の使い方
- (3) あ (例) パソコンで動画を見ている
- い 体内時計のリズムがみだれ
- (4) B: エ (5) C: ア D: ウ