



## よる 夜になると、ねむくなるのはなぜ

### ひる あいだ からだ のう 昼の間の、体や脳のつかれをなおすため

よる 夜になるとねむくなるのは、くらくなって、ひかり おと 光や音によるしげきが減り、きおん さ 気温が下がって  
くるためです。

そして、ひるま からだ のう 昼間の、体や脳のつかれをなおすために、からだ のう 体や脳が、ゆっくりやすみたいと感じ、  
のう のうのどこかで、ねむけ お 気を起こすしくみがはたらくため、ねむくなるのです。

### あさ め さ 朝になると目が覚めるのは

あさ 朝になると目が覚めるのは、せいかつ 生活のリズムということもかんが 考えられますが、ねむくなるはんたい  
のことが、あさ お 朝には起こっていることがかんが 考えられます。

あさ 朝になると明るくなり、まわりの人やものがかつどう はじ 活動を始めて、いろいろなおと き 音が聞こえ、きおん  
あ 気温があがってきます。つまり、ひかり おと 光や音のしげきが多くなり、きおん あ 気温があがって、からだ かつどう  
じゅんぴ 準備ができるなどのことで、あさ め さ 朝になると、目が覚めるのだといえそうです。

### あめ ひ あさ 雨の日の朝、ねむくて起きられないのは

あめ ひ は 雨の日は晴れの日にくらべ、あさ ひ 朝になってもうす暗く、まわりのおと あめ きゅうしゅう 音は雨に吸収されて、晴  
れの日よりもきこえません。つまり、あめ ひ あさ 雨の日の朝は、うす暗くてしずかで、ひかり おと 光や音によるし  
げきがすく 少なく、ねむりやすいのです。それに、あめ つよ 雨の強さにもよりますが、あめ おと こもりうた  
やくめ やくめ 役目をするともかんが 考えられます。

あめ ひ あさ 雨の日の朝はねむくて起きられないのは、ひと 人によってもちがいますが、どうもこのあたり  
に、げんいん 原因がありそうです。（監修・保志 宏）

