



## あさ 朝になると、め さ 目が覚めるのはなぜ

### あさ 朝になると、からだ かつどう 活動する じゅんび 準備ができる

あさ 朝になると目が覚めるのは、あさ 朝になるとあか 明るくなり、まわりのひと やものがかつどう 活動を始めて、いろいろな音が聞こえ、気温があがってくることが、かんけい 関係ありそうです。

つまり、ひかり 光 や音のしげきが多くなり、気温があがって、からだ 活動する 準備ができるなどのことで、あさ 朝になると、め さ 目が覚めるのだといえそうです。

### よる 夜になると、ねむくなるのは

はんたい 反対に、よる 夜になるとねむくなるのは、くら 暗くなって、ひかり 光 や音によるしげきが減り、気温が下がってくるためです。

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

### 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 雨の日は、は 晴れの日にくらべ、あさ 朝になってもうす暗く、まわりの音はあめ 雨にきゅうしゅう 吸収されて、は 晴れの日よりも聞こえません。ですから、あめ ひ あさ 雨の日の朝は、うす暗くてしずかで、ひかり 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 雨の音が、こもりうた 子守歌のやくめ やくめ をすることもかんが 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）

