

Sleepy Teens  
(眠い十代)

【Questions】

1. あなたは平日の平均睡眠時間はどのぐらいですか？
2. どのぐらいの睡眠時間が必要だと思いますか？

P.98

「起きなさい！

もう七時半よ。

また学校に遅れるわよ。

早く起きなさい！」

あなたも両親にいつもこう言われていますか？

そろそろ眠くなってきましたか？

あなたは朝きちんと起きられる人ですか？

スタンフォード大学の科学者は、数人の子どもたちに睡眠の実験を二度行いました。

夜、8時間の睡眠をとった後、9歳から10歳の子どもたちは昼間2時間ごとに昼寝をとるよう努力を求められました。

子どもたちは5、6回の昼寝をとらなくてはならないのです。

彼らは昼寝をするたびに、眠りにつくまでどのぐらい時間がかかるかモニターでチェックされるのです。

彼らは20分以内に眠りにつくことはありませんでした。

【WORDS】

riser	〔名詞〕	目覚める人
Stanford University	〔固有名詞〕	スタンフォード大学
a series of ~	〔熟語〕	一連の～
series	〔名詞〕	シリーズ、続き物
daytime	〔名詞〕	昼間、日中
be supposed to do	〔熟語〕	～することになっている
suppose	〔動詞〕	仮定する
nap	〔名詞〕	昼寝、仮眠、うたた寝
monitor	〔動詞〕	監視する、監察する