

# からだのおしゃべり

## からだのようす、くらべてみよう

### しっかりねた日

- 1, おきるとき  
すぐ目がさめる
- 2, あさからげんき
- 3, ねむくないから  
きぶんがいい
- 4, あさごはんがおいしい
- 5, 日中もげんき
- 6, 1日たのしくすごして、夜は  
いつものじかんにねむくなり、  
ぐっすりねむれる



### おそくねた日

- 1, おきるとき、ねむくて  
なかなかおきられない
- 2, あさごはんは、あまり  
たべたくない
- 3, あさ、うんちが出にくい
- 4, ごぜんちゅうは、ぼーっとし  
ている
- 5, きもちがわるくなったり  
あたまがいたくなったりする
- 6, ねむくないので、ついまた  
おそくまでおきている



**でもぼくは、おそくねても**

**げんきだよ。なんともない。**

そうですね。おそくねると、すぐからだのようすがかわってしまふ人もいふし、すぐにはわからぬ人もいます。それは、からだが一一人一人ちがつていふからですよね。

でもからだのはたらきにとつて、ねるじかんがみじかいのはけつしていいことではありませぬ。

ねていふあいだにも、からだは、かつどうしていふます。ねるじかんがみじかいとそのかつどうが、できなくなつていふまいます。

