

問題5 つぎの文章<sup>ぶんしやう</sup>を読んで、質問に答えなさい。答えは、1・2・3・4から最もよいものを一つえらびなさい。

(1)

人間の睡眠時間<sup>すいみん</sup>(※1)はだいたい8時間ぐらいだと言われている。何かの理由で5時間しか寝ることができなかった場合は、その不足分がたまっていく。

寝不足<sup>もど</sup>(※2)を元に戻すために、休みの日に多めに12時間寝られるかという、  
①そうもいかない。他の用事があるし、第一、明るいと言られない。したがって、ずっと寝不足になり、②疲れ<sup>つか</sup>もたまっていく。しかしながら、1か月前からの古い寝不足をずっと持っているわけではない。ゆっくり時間がとれるときにいつもよりも1時間でも多く寝ることで、実際にはかなり回復するのである。

一方、寝すぎもよくない。ゆっくり寝られるからといって、日曜日の昼過ぎまで寝てしまうと、睡眠<sup>すいみん</sup>のリズムが崩れて、日曜日の夜、眠れなくなり、月曜日に体の調子が悪くなってしまうこともあるらしい。

だから、( ③ )。

(※1) 睡眠時間<sup>すいみん</sup>：寝る時間

(※2) 寝不足：寝る時間が足りないこと

28 ①そうもいかないとはどういう意味か。

- 1 寝るためには、用事はやらなくてもよい
- 2 外が明るくても、気にすることはない
- 3 12時間で疲れをとることはできない
- 4 長く寝ていることはできない

29 たまった②疲れ<sup>つか</sup>について、どのように言っているか。

- 1 時間があるときにいつもより多く寝ればとれる
- 2 別の時間に寝不足の時間だけ寝ればとれる
- 3 十分な睡眠<sup>すいみん</sup>ができないから、疲れ<sup>つか</sup>はとれない
- 4 十分な睡眠<sup>すいみん</sup>があっても、古い疲れ<sup>つか</sup>はとれない

30 ( ③ )にはどのような言葉が入るか。

- 1 睡眠時間<sup>すいみん</sup>は少ないほうが体によいのではないだろうか
- 2 寝るべき時間に、8時間ぐらい寝るのが一番である
- 3 人間は、8時間より多く寝ることで体力が回復する
- 4 多かれ少なかれ、人はだれでも寝るものだ