

体内時計で起きる

新座市立池田小6年

齊藤 遥 11（新座市）

1週間ほど前から、愛用している目覚まし時計のアラームが鳴りません。そのせいで、いつもは午前6時30分に起きているのに、最近では7時過ぎに目覚め、若干寝坊気味になって、とても困っています。しかしうれしいことに、私は体内時計がしっかりとしているようです。目覚まし時計が鳴らなくても、母が起こしてくれなくても、登校時刻に遅れるほどの寝坊はしません。

平日はきちんと起きることができると、休日は大寝坊をしてしまうことが多いです。自分では意識していないのに、平日と休日を使い分けている体内時計はとても不思議です。

自然に起きることができそうですが、やはり大きな音で起こしてもらえないとしっかりと目覚めません。そこで、クリスマスプレゼントには目覚まし時計を買ってもらおうか、目下検討中です。