

名前: _____

5 課 (睡 眠)

あなたは _____ か。

夜なかなか寝 _____、夜中に何回も _____、

医者に相談する人が多くなっています。また、 _____ や、

_____ (原 因) で _____ し、

体の不調を (訴) える人も増えています。

人は _____ ば、 _____ です。 _____

一番いい方法は、昼間 _____。ある医者の話によると、

睡眠時間は5時間 () 十分 () ということです。ですから、睡眠 () 関し ()

(神 経 質) に _____。