

GP1 Reading & Speaking Practice #4

Story

Sleep Smart

These days, people use smartphones for lots of things. They are like **minicomputers** that fit in our pockets! We can use them to talk to our friends and family, take pictures, play games, and even watch videos. But using smartphones too much, especially before bed, can **interfere** with our sleep.

The bright screens of smartphones emit something called blue light, which can trick our brains into thinking it's daytime. This makes it harder for us to fall asleep. When we use smartphones in bed, it's easy to **get carried away** and stay up late. We might keep **scrolling** through social media or watching funny videos instead of getting the rest our bodies need.

The sounds and **notifications** from our phones can wake us up during the night, **interrupting** our sleep. It's important to put our phones on silent **mode** or keep them away from our beds. Using smartphones right before bed can make our minds active and busy. This

makes it harder to relax and fall asleep peacefully. When we use smartphones in the dark, the bright screens can **strain** our eyes and make them tired. It's important to take breaks and rest our eyes.

Using smartphones in bed can become a habit, and we might start relying on them to help us fall asleep. This can make it even harder to sleep without them. Getting a good night's sleep is important for our health and well-being. It helps us have more energy and be ready for the day ahead. So, it's a good idea to limit smartphone use before bed and create a **calming bedtime** routine.

Vocabulary Practice

※ Try making sentences using some of these vocabulary words.

minicomputer: こ が た 小型コンピューター

get carried away: ち ょ う し の 調子に乗りすぎる **scroll:** が め ん い どう 画面移動する

notification: つ う ち 通知 **interrupt:** ち ゅ う だ ん 中断する **mode:** モード

strain: せ い 精いっぱい は た ら 働かせる **calming:** お だ 穏やかな **bedtime:** ね 寝る時間 じ か ん

Reading Comprehension Questions

※ Find the answer in the text. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

1. What are things we can do with smartphones?

2. What is the problem with blue light?
3. How is it easy to get carried away with cellphone use?
4. Why is it important to put our phones on silent mode while we sleep?
5. Why is getting a good night's sleep important?

Your Thoughts

※ Give your own opinion about these questions. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

6. Do you think your cellphone use interferes with your sleep?
7. Why do you think it is so easy to get carried away with cellphones?
8. How do you spend most of your time using our cellphone?
9. What is a way we can be sure to get the proper amount of sleep?
10. What lesson can we learn from this story?

Sample Answers

1. We can use them to talk to our friends and family, take pictures, play games, and even watch videos.

- 2.It can trick our brains into thinking it's daytime. This makes it harder for us to fall asleep.
- 3.We might keep scrolling through social media or watching funny videos instead of getting the rest our bodies need.
- 4.The sounds and notifications from our phones can wake us up during the night, interrupting our sleep.
- 5.It is important for our health and well-being. It helps us have more energy and be ready for the day ahead.
- 6.Yes, I do. I rarely get as much sleep as I should.
- 7.Because they offer many kinds of entertainment and communication right at our fingertips.
- 8.I use it most often to play games. There are many fun mobile games that can be very addicting.
- 9.If we set an alarm to tell ourselves when to go to sleep and are strict about it, we can be sure we get enough sleep.
10. Cellphones are incredibly useful and fun devices but we mustn't let them stop us from getting the sleep we need or our health and well-being will suffer as a result.

※翻訳ツールを使用しています。参考にまでにご利用下さい。

話

スマートにスリープ

最近、人々はさまざまな目的でスマートフォンを使用しています。ポケットに収まるミニコンピューターのようなものです。これらを使用して、友人や家族と話したり、写真を撮ったり、ゲームをしたり、ビデオを見たりすることもできます。しかし、特に就寝前にスマートフォンを使いすぎると、睡眠が妨げられる可能性があります。

スマートフォンの明るい画面はブルーライトと呼ばれるものを発しており、これは私たちの脳をだまして昼間であると錯覚させる可能性があります。これにより、私たちは眠りにつきにくくなります。ベッドの中でスマートフォンを使っていると、ついつい夢中になって夜更かししてしまいがちです。私たちは体に必要な休息を取る代わりに、ソーシャルメディアをスクロールしたり、面白いビデオを見続けたりするかもしれません。

携帯電話の音や通知によって夜中に目が覚めてしまい、睡眠が妨げられることがあります。携帯電話をマナーモードにするか、ベッドから遠ざけることが重要です。寝る前にスマートフォンを使用すると、私たちの心は活発になり、忙しくなります。これにより、リラックスして安らかに眠りにつくことが難しくなります。暗闇の中でスマートフォンを使用すると、明るい画面が目負担をかけ、疲れる可能性があります。休憩をとって目を休めることが大切です。

ベッドでスマートフォンを使用することが習慣になり、眠りにつくためにスマートフォンに頼るようになる可能性があります。そうになると、それらなしでは眠ることがさらに困難になる可能性があります。良質な睡眠をとることは私たちの健康と幸福にとって重要です。それは私たちがより多くのエネルギーを得て、次の日に備えるのに役立ちます。したがって、就寝

前のスマートフォンの使用を制限し、心を落ち着かせる就寝前のルーティンを作ることをお勧めします。

読解問題

※答えは本文中にあります。回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

1. スマートフォンで何ができるの？
2. ブルーライトの問題は何ですか？
3. 携帯電話の使用に夢中になりやすいのはなぜですか？
4. 睡眠中に携帯電話をマナーモードにすることが重要なのはなぜですか？
5. 良質な睡眠をとることがなぜ重要ですか？

あなたの考え

※これらの質問について、あなた自身の意見を述べてください。回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

6. 携帯電話の使用が睡眠の妨げになると思いますか？
7. 携帯電話に夢中になってしまうのはなぜだと思いますか？
8. 携帯電話を使用してほとんどの時間をどのように過ごしますか？
9. 適切な量の睡眠を確保する方法は何ですか？
10. この話からどんな教訓が得られますか？

回答例

1. 友達や家族と話したり、写真を撮ったり、ゲームをしたり、ビデオを見たりするためにそれらを使用することもできます。

2. 私たちの脳を騙して、今日が昼間であると思込ませることができまふ。これにより、私たちは眠りにつきにくくなります。
3. 体に必要な休息を取る代わりに、ソーシャルメディアをスクロールしたり、面白いビデオを見続けたりする可能性があります。
4. 携帯電話の音や通知によって夜中に目が覚めてしまい、睡眠が妨げられることがあります。
5. それは私たちの健康と幸福にとって重要です。それは私たちがより多くのエネルギーを得て、次の日に備えるのに役立ちます。
6. はい、そうです。必要なだけ睡眠をとることはめったにありません。
7. さまざまな種類のエンターテイメントやコミュニケーションをすぐに提供してくれるからです。
8. 私はゲームをするためによく使います。夢中になれる楽しいモバイルゲームがたくさんあります。
9. いつ寝るかを自分に知らせるためにアラームを設定し、それを厳密に守れば、確実に十分な睡眠をとることができます。
10. 携帯電話は信じられないほど便利で楽しい機器ですが、携帯電話によって必要な睡眠が妨げられたり、その結果として健康や幸福が損なわれたりするることがあつてはなりません。