

日语阅读：日本人の起床と睡眠 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/202/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_A5\\_E8\\_AF\\_AD\\_E9\\_98\\_85\\_E8\\_c105\\_202975.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/202/2021_2022__E6_97_A5_E8_AF_AD_E9_98_85_E8_c105_202975.htm) 起床日本人の一日は6ごろに始まります。たいていのサラリマンは、勤め先からやバスで1以上もかかるところに住んでいるから日それぐらいのに起きるのが普通です。小、中学生は7ごろ起きます。家庭では、まず奥さんが起きて、夫や子供たちのために朝食のをします。日本では、ベッドで寝る人がえましたが、日本人全体をると、日の上で寝る人のほうがずっと多く、では日本人の4分の3はの上布で寝ています。その理由として「部屋が和室だから」が一番多いですが、「部屋が有につかえるから」「の布のほうが持ちがいいから」という的な理由で布に寝る人もいます。布の敷き方は、まずの上に敷き布とシツを敷きます。敷き布の下にマットレスを敷く合もあります。人は敷き布のシツの上に寝ます。それからけ布をその上にかけます。寒いときにははけ布の下に毛布を入れます。朝にはその布をんで押入れにしまいますが、忙しい合や面倒な合にはそのままにしておくこともあります。それを「万年床」といいます。日本は湿りが多いから、布は日に干して湿を取ります。およそ3割りの人が1に一回布を干しています。干す所やがない人のためには布乾燥があります。第二次世界大後、日本人の生活が洋化して、ベッドで寝る人がえてきました。によると、男性の24.5%、女性の23.1%がベッドで寝ています。特に若い世代はおよそ半数がベッドを使っています。ベッドで寝る理

由としては男性も女性も半数以上が「布を押し入れに入れ  
たり出したりしなくてもいいから」をげます。次いで「寝  
室が洋だから」になっています。睡眠子供たちは勉強がわっ  
てからおに入り、床につきます。は大体22ぎに入浴し、テ  
レビのスポーツ番などをてから就寝というのが普通になって  
います。子供が小さいときにはと一の部屋で寝るのは普通  
です。地方により、家族成により、家の形、さや育の考え  
方などによっています。小学生になると、一人で寝ること  
が多くなります。赤ちゃんのときからほかの部屋に一人  
で寝かせる家族もあります。と一に寝る合は、普通にの多  
きい布を、真ん中に子供の小さい布を敷きます。これを上  
からると「川」の字のようになります。このような寝方を  
「川の字に寝る」といいます。保育では昼食のあと、普通  
昼寝のがあります。小学校にはそのようなはありません。  
日本では一般に大人は昼寝のがありません。によると、中  
学生は平日は1115分ごろ寝ます。しかし、平日でも夜中の  
1に10%近くの中学生在起きていて、その数は年々多  
なっています。サラリマンは平日は平均645分ごろ起きて、  
夜1130分ごろ寝ます。睡眠は日本人の平均は728分で、  
中学生は738分です。サラリマンは平均は719分です。日  
曜日だと、830分で、平日よりも1以上く寝ています。一  
番早く寝て早く起きる人は?に事している人で、一番くまで  
起きていて、くまで寝ている人は大学生と高校生です。寝  
るとき、普通男性はパジャマ、女性はパジャマかネグリ  
ジェを着ています。若い人はTシャツで寝る人もいます。以前  
は浴衣の寝きが多かったのですが、最近では非常に少なく

になりました。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。  
详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)