**UNIT 7**

Summary （　　）に適切な語句を補い，各段落の要約を完成させなさい。

１ 導入（必要な睡眠時間）研究によると，大部分の健康な大人は①（　　　　　）時間から②（　　　　　）時間の睡眠を必要とする。子供や青年は大人よりも多くの睡眠を必要とするが，③（　　　　　）や性別が同じであっても，個人差がある。必要な睡眠量や最適な睡眠時間帯は，その人の④（　　　　　　　　）で決まる。

↓ティーンの睡眠

２ 展開１（大人と比較したティーンの睡眠時間）多くの教師は，ティーンエージャーたちが⑤（　　　　　）の授業に眠くて集中できないことに気付いていた。専門家によると，ティーンは少なくとも⑥（　　　　　）時間から9.25時間の睡眠を必要とする。また，ティーンは（　④　）の作用で，大人よりも夜遅くまで起きて朝遅くまで眠るようになっている。体が⑦（　　　　　）たがっている時間に学校の授業が始まるので，多くの生徒が眠すぎて勉強にあまり集中できない。

↓睡眠負債とは？

３ 展開２（睡眠不足は取り戻せるか）私たちには「基本必要睡眠量」があり，睡眠が少なすぎたり，睡眠を⑧（　　　　　　　　）たりすると，「睡眠負債」をためてしまう。必要な睡眠量を一晩または何日か連続してとったとしても，睡眠負債を精算しなければ眠くなる。しかし，基本必要睡眠量と睡眠負債の相互作用はまだよくわかっていないため，さらなる研究が求められる。

【解答】

①７　　②９　　③年齢　　④体内時計　　⑤早朝　　⑥8.5　　⑦眠り

⑧妨げられ