

寝付きが悪くなる

新座市立東北小5年

後藤 凜 11 (新座市)

私は、マイナス思考なので、いつもいやな予感がしていません。

たとえば下校中にだれかに誘拐されたりしないかや、砂利がたくさんある上でころんだりしないかなど、いつも悪い予感がしています。

一番当たってしまっている予感は、ねむれない予感です。私は、夜ねつきが悪くこまっています。母に「早くねなさい」と言われますが、あせつてますますねむれなくなりま

す。

早くねるためにしていることは、大好きな本を読んだり、ホットココア、しょうが湯を飲んで体をあたためていることです。

早くねむれる日が続き、悪い予感から解放されたいです。