

# 和し 鍛え 学ぶ

ふと感じたことを文字にする「校長だより」です。お時間があればお付き合いください。

## しゅんみん あかつき 春眠 晓を覚えず

春によく聞く言葉に「春眠暁を覚えず」があります。「春は気候が良く気持ちよく眠れるので、夜が明けたことに気が付かずに寝過ごしてしまう」という意味です。確かにもう少し暑くなると冷房で冷えすぎたり、逆に暑すぎたりして、夜中に目覚めることが度々あります。

人が最も快適と感じながら眠るのは、最低気温6度、最高気温が15度前後ぐらいの気候の時で、日本でいうと4月の上旬頃の気温だそうです。睡眠には記憶を定着させたり、傷ついた細胞を修復したりと、とても大切な役割があることが知られています。

日本中が熱狂した3月のWBC優勝から1ヶ月。今でも大谷選手の話題がニュースでよく取り上げられます。大谷選手は「一日9時間は寝る」とテレビの番組で話していたそうです。昼寝も入れると、なんと12時間近く眠るという話も聞きます。一日24時間しかないのに12時間も寝ていたら残りはわずかです。その中で野球に打ち込み、体のメンテナンスをし、野球の研究をし、食事と風呂の時間も…と考えたら、こうした生活を送っていること自体、凡人には真似ができない超人のことだと思います。また、睡眠時間だけではなく睡眠の質にもこだわっていて、科学的に細かく分析されたこだわりのマットレスやまくらを、遠征先や機内にも持ち込むほど徹底ぶりだそうです。体にとっていかに睡眠が大事かということがこのエピソードからもわかります。

さて、中学生の皆さんには十分な睡眠がとれていますか？

先週のある日。朝、1年生教室を回って生徒に声を掛けました。「みんな、疲れていないかな？」と聞いたところ、多くの子が「疲れている」と手をあげました。そうでしょう、そうでしょう。そうだと思います。毎日新しいことばかりの環境で、特に1年生はクタクタだと思います。その時、1年生の生徒に「4月は、仕事に慣れているはずの先生たちも疲れる時期。ましてや中学校に入学して環境が変わったみんなはもっと疲れるはず。まずは連休を目指して頑張ろう。そこを過ぎると楽になるよ」と声を掛けました。これは長年生徒を見てきて感じていることです。

忙しい時ほど十分に睡眠をとて元気に学校に来てください。中学生は若いので、春眠暁を覚えず、ぐっすり眠る体力があるはずです（うらやましい）。朝すっきり起きるためにも、夜はなるべく早く布団に入りましょう。くれぐれも寝る前のスマホは厳禁です。

春眠暁を覚えず 春は気候が良く朝になったことに気づかず目が覚めない

しょしょ ていちょう  
处处に啼鳥を聞く 鳥があちこちで鳴く声が聞こえる

やらい ふうう  
夜来風雨の声 昨晩から雨音がしていたが

花落つこと多少 どれくらいの花が落ちてしまったのだろうか

