



近一だより

旭川市立近文第一小学校
令和5年度 第4号
令和5年7月21日発行

WBCと睡眠

鈴木 康弘

本日で令和5年度の1学期が終了しました。コロナ対応が5月から大きく変わった中、入学式、運動会、修学旅行と大きな行事が目白押しでしたが、無事終わることができました。保護者・地域の皆様のご理解とご協力のおかげです。ありがとうございました。

さて、私が幼少期、アメリカのメジャーリーガーの圧倒的な迫力に驚きを禁じ得なかったことは、昨年の学校だよりの中で書かせていただきました。その思いは今でも変わりません。しかし、今年の春先に行われた「ワールドベースボールクラシック（略してWBC）」では、そんなメジャーリーガーがゴロゴロいるメキシコやアメリカを破って優勝した日本に興奮したものです。60年生きてきて、スポーツでこんなにあつくなつたのは、サッカーワールドカップのロシア戦（2002年）やラグビーワールドカップのスコットランド戦（2019年）以来で、しかもそれ以上の感動ものでした。アメリカが本気を出した今回のWBC、昭和の日米野球を見ていた世代には、日本の優勝など予想だにしない夢のような出来事です。

その優勝チームで中心となっていたのが、WBC最優秀選手、ご存じ大谷翔平です。投げて打って（走って）二刀流の大活躍でした。昨シーズンは規定打席や規定投球回数をクリアし、今年はホームラン王を狙える位置にいます。すごすぎます。成績だけではありません。そのプレイスタイルや振る舞いがとても紳士的です。道具を大切に扱ったりグラウンド内のゴミを拾ったり。小学生の頃の私は、メジャーリーガーはオズマ*1のようにパワフルで精密機械みたいな大男や、ウルフ・チーフ*2のように攻撃的な人が多いのかと思っていたものです（全くの偏見です）が、大谷選手は模範的な立ち居振る舞いです。

彼はなぜこれほどまでに毎日元気に活躍し続けられるのでしょうか。一つ大きな要素として、睡眠が挙げられます。昼寝2時間・夜寝10時間、計12時間も睡眠に当てているそうです。毎日プレイするためにはそれほどの睡眠時間を必要とするのです。睡眠は体力の回復の他に、記憶を整理したり成長ホルモンの分泌を助けたりする大切な働きがあります。成長期の子どもたちにとってもとても大切な時間です。10時間から8時間程度の睡眠時間は確保したいところです。明日から夏休み。子どもたちの生活が不規則にならぬようご配慮をお願いいたします。



- *1 …漫画「巨人の星」に登場するメジャーリーガー。主人公星飛雄馬の大リーグボール1号をあっさり攻略した。中日ドラゴンズに移籍してからは「見えないスイング」でホームランを量産。すぐバットを手放す。
- *2 …漫画「侍ジャイアンツ」に登場するメジャーリーガー。わざとにバットを折りながら打ち、折れたバットで相手選手にけがをさせたり、殺人スライディングをしたりするワイルドなアパッチ。「ウ〜ラララ」が口癖。



10日 (木)	学校閉庁日 (～15日)
21日 (月)	2学期始業式
24日 (木)	委員会活動
25日 (金)	ミュージカル鑑賞 (6年生)
28日 (月)	クラブ活動
29日 (火)	SAタイム
30日 (水)	宿泊学習 (5年生 ～31日)

8月の生活目標
いろいろなときに
あいさつしよう

修学旅行に行ってきました

6月28～29日、登別・北広島方面へ。仲間とともに楽しい思い出をたくさんつくりました。



6月21日「PTA美化活動」…施設厚生部の皆様の力で学校前花壇が美しく整いました。

7月5日「消防出前講座」(3年)…消防車の設備を見たり、放水体験をしたりと貴重な体験をすることができました。



7月11日「薬物乱用防止教室」(6年)…薬物が体に及ぼす影響、お酒やたばこの害についても学びました。

保護者の皆様～先日(10日)の「お弁当の日」のご協力に感謝いたします。この日は、コロナ禍以前に行われていた「ふれあい祭り」の代休対応として「お弁当の日」としてしています。暑い日のお弁当は、傷みやすく食中毒も心配でしたので、全児童のお弁当をエアコンが稼働し、涼しさを保つことができる給食室で保管することにしました。急遽の対応でしたので、保護者の皆様には連絡が遅れ、ご心配をおかけしたことをお詫びいたします。



様々な施設から夏休み中のイベント案内が送られてきます。案内は、該当する学年に配付したり、玄関近くの棚に入れたりして、子どもたちの目にふれるようにしています。

校区にある東鷹栖公民館からも、子ども向けのイベントや自習教室の開放などの案内がありました。興味のある方は、是非ご活用ください。

7月11～12日「参観日」

今回の参観授業は1, 3, 5年生が「いのち」をテーマにした道徳, 2, 4, 6年生が情報をテーマにした学活・総合を見ていただきました。スマホや通信機能のあるゲーム機については、お子さんが危険な事件に巻き込まれてしまう可能性があります。使い方については、今一度お子さんと確認なさるようお願いいたします。

○裏面に「運動会保護者アンケート」の結果を掲載します。多くの方に協力いただきました。ありがとうございました。