



体育委員会のイベント

体育委員会が「わくわく」するミニイベントを開催中です。昼休みに「的当て」を行っています。27日(月)が低学年、28日(火)が中学年、3月3日(金)が高学年の的当て大会でした。このイベントに体育委員長は「このイベントでみんなの投げる力やコントロールする力が伸びると体カテストも克服できると思うし、何よりみんなが楽しんでいるので嬉しいです。体育委員長としては『🟡帯西イエロー』を意識していますが、みんなにとっては『🔴帯西レッド』の心で、投げる力を伸ばして欲しいと思います。」と述べていました。とてもアイデア溢れるイベントで、楽しみながら体カアップに貢献してくれた体育委員会に感謝します。



花粉光環

本格的な春が近づき、暖かい日も増えてきました。この時期は、花粉症の人は憂鬱(ゆううつ)な季節かもしれません。しかし、そんな気分を少し軽くする、花粉が創り出す空の虹について紹介します。

花粉が飛んでいる日に太陽を電柱や建物で隠すと、太陽の周囲に虹色の光が見えることがあります。これを「花粉光環(かふんこうかん)」と言います。花粉光環は、大気中に舞った花粉が太陽の光を曲げることで発生する現象で、花粉がたくさん飛んでいるときに見られます。太陽の周囲を囲むように幾重にも虹色の環が見られるのが特徴で、花粉の飛散量が多いほどはっきりと見られます。写真で見ていると美しい現象なのですが、じつはこれは花粉が大量に飛散しているサインです。外出時は、しっかり花粉対策をおこなってください。



※「花粉光環」を見る際は、太陽を直視しないようご注意ください。

三寒四温の体調管理

「雨水(うすい)」は、季節の指標である「二十四節気」の2番目の節気です。「降る雪が雨に変わり、雪解けが始まる時期」という意味で、2023年は2月19日(日)～3月5日(日)頃までです。冬から春へと向かうこの季節は、三寒四温(寒い日が3日程続き、暖かい日が4日程続く)の体調管理が難しい時期でもあり、腸内環境を整えたり、体を温めたりするなどして、自律神経を整え免疫力を付けるなどして、上手に過ごしましょう。