



## かっき はじ 3学期が始まりました

今日から3学期が始まりました。給食は来週から始まります。ところで私は今朝、七草粥を食べてきました。日本の良き風習だと思っていますので、七草粥の由来を紹介します。

七草粥は1月7日の「人日」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです（五節句：江戸幕府が定めた式日で、1月7日の人日、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽をさす）。人日とは文字通り“人の日”という意味で、中国の前漢の時代に、元日は鶏、2日は狗（犬）、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人の日としてそれぞれの占いをたて、8日に穀を占って新年の運勢をみていたことに由来します。さらに唐の時代には、人日の日に「七種菜羹」という7種類の若菜を入れた汁物を食べて、無病息災を願うようになりました。また、官吏昇進を1月7日に決めたことから、その日の朝に七種菜羹を食べ、立身出世を願ったといいます。この風習が奈良時代に日本へ伝わると、年のはじめに若菜を摘んで食べ生命力をいただく「若草摘み」という風習や、7種類の穀物でお粥を作る「七種粥」の風習などと結びつき、「七草粥」に変化していきました。そして、江戸時代に「人日の節句」（七草の節句）として五節句のひとつに定められると、人々の間に定着していきました。また、7日といえば「松の内（一般的には1月1日～1月7日）」の最後の日にあたります。七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

歴史的な背景も興味深いですが、最後の3行に書いてある内容など、日本人の知恵の深さを感じることができ、毎年、続けていきたいと思っています。

## はこねえきでん 箱根駅伝をみて思ったこと

1月2日（日）、3日（月）に行われた箱根駅伝。青山学院大学が10時間43分42秒で走り抜き、2位の順天堂大学に10分51秒の差をつけて往路、復路、総合の完全優勝を果たしました。今季は大学の3大駅伝と言われる出雲駅伝、全日本大学駅伝とともに2位。全日本大学駅伝では最終8区で主将が駒澤大学の2年に競り負けました。主将は「負けた悔しさを忘れてはいけない」と、青山学院大学は2度の敗戦を経て勝利への執念はより一層強くなり、練習を重ね、意識を積み上げ、今回の優勝をチーム一丸となって勝ち取ったそうです。

新年、いろんなスポーツやイベントがありました。みなさんほどんなんことからやる気をもらいましたか？それぞれの目標に向かって今年も頑張りましょう。

※校長室にある絵本に詩が載っています。3学期はこんな気持ちでスタートしたいと思っています。



日がさめカーテンを開け  
フウーノと背のひきする  
スーとリバーラ空氣をする  
みんなみんなみんな始まります  
しんひんの朝しんひんの空氣  
しんひんの空しんひんの雲  
しんひんの太陽

# かんせんよほう きほんか てあら みつ かいひ 感染予防、基本変わらず。手洗い、マスク、「密」回避を

新型コロナ感染症のオミクロン株が拡大中ですが、対策をしっかりすれば他の病気も防げます。昨日の新聞に載っていたコロナ関係の記事を紹介します。

年末年始にかけて新型コロナウイルスの感染が拡大している。特に新変異株「オミクロン株」への懸念が高まっているが、日常生活での感染防止策はこれまでと変わらず、手洗いやマスクの着用、「密」を避けることが基本となる。

厚生労働省によると、流水で15秒手洗いするだけでウイルス数は100分の1に、石鹼やハンドソープで10秒もみ洗いし流水で15秒すぐと1万分の1に減る。すぐ手洗いができない場合、アルコール消毒液をすり込むのが効果的だ。

マスクの素材は、布やウレタンに比べて不織布の効果が高いとされる。飛沫が出ないよう、顔にぴったりフィットさせることが大切だ。外す際はゴムやひもをつまみ、石鹼などで手を洗う。

新型コロナの流行初期は、3密(密閉、密集、密接)を避けるよう呼びかけられたが、ウイルスが変異を繰り返して感染力が強まっており、今は1つの密も避ける「ゼロ密」を目指すことが推奨される。換気は2方向の窓を開けて1時間に2回以上行い、人と会う際には十分な距離を保つ。飲食は少人数、短時間で大声を出さないことが望ましい。

**感染予防のポイント**  
せっけんと流水での手洗いでウイルス数は1万分の1に  
マスクは顔にフィットさせ、外す際はゴムやひもをつまむ。  
不織布が有効  
3密(密閉、密集、密接)を避けるだけでなく「ゼロ密」を目指す  
(厚生労働省のホームページより)

特に3年生は高校受験等が始まりますので体調管理は重要です。いろいろな制約があるのも事実ですが、引き続き、「ゼロ密」を意識した生活を送りましょう。