

## 62 大寒卵

寒さの底はいつ見えてくるのかと思える先週でしたが、週始めの今日、月曜日にも肌に突き刺さる冷たい北風が吹いています。1週間ぶりの「校長室より」となります。

1月20日(木)は二十四節季の「大寒(だいかん)」でした。一年で最も寒いこの時期ですが、この時期に産み落とされる卵を「大寒卵」と呼ぶそうです。寒さに負けずにしっかりと栄養を摂り、卵の中にその栄養を送るので、いつも以上に栄養価の高い卵が産まれてくるということです。寒さを乗り切るために、先達たちはこの大寒卵で体力を落とさないように気をつけていたのでしょう。

釜利谷小学校も今まさにこの寒さを乗り切る時です。卵は食べられるお子さんとそうでないお子さんがいますので、卵に限らず栄養をしっかりととり、睡眠時間を確保し、免疫力を落とさないようにして、さらに石鹸での手洗い、マスク、3密を避けるという生活様式を守りながら、過ごしていきたいですね。