文芸コーナー

朝練

光中一年二組
鈴木由美子

いつもより、はく息が白い
顔が凍ってしまいそうだ
呼吸を整え、走り出す
細かい目の間から
つき刺さるように冷たい風が入って
手を刺激する。
「ハア、ハア、ハア」
呼吸が乱れる
体からは火が出て冷たい風を追いはらう

私はボールをつかまえる
どこまでもどこまでも追いかけて
そして、自分の手に入ったとき
はじめてそのボールを床につく
「ボンボンボン」
「シュート！」
入るか？
ボールは、はじき
また、私の手から逃げようとする
仲間たちもボールを追いかける

俳句・短歌

光中　二年二組
大木　浩司

今日をもち
夜長となりて　本を読む

静かなれ
十六夜の空　雨降りぬ

人なきや
空に無数に　赤とんぼ

鶏頭や
花重たげに　風にゆれ

暗闇の　ベール広がる空の下
柿の実めがけ　石よ飛びかう

門出

光中　三年二組
小林美恵子

なあ、桜よ
おまえと出会ったのは
いつ頃だったか
あの頃はおまえも
すっかりと桜色になって
私たちをむかえてくれたね
春のことだったよ
いろんな事が　あっという間に
すぎていったね

越川　二郎
サバンナの
大き初日にしばし佇つ

鈴木　つね
泣き笑い
生きる証の去年今年

大木静波子
八十に
手の届きたる今朝の春

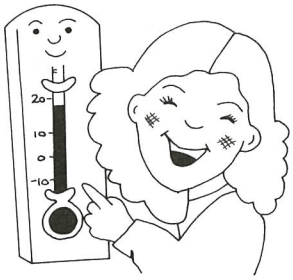
椎名しげる
屠蘇酌むや
停年以後の途探る

越川せつ子
幼な児の
三ッ指つきし御慶哉

岩田　慶雄
大歳や
一升びんと茶わん酒

伊藤　定男
暁の空紅に初日の出
四方に輝やき
すがすがと佇つ

暖房上手になりましょう



・居　　間	18℃～20℃くらい
・寝　　室	12℃～16℃低い方が快適
・勉強部屋	16℃くらいで頭寒足熱で
・台　　所	15℃くらいが活動しやすい

暖房は、ただお部屋の温度を上げればいいというものでありません。
温度も湿度も高すぎず低すぎず、そして時々換気。
お部屋や暖房器具によって、上手に使いわけましょう。
お部屋によって快適温度は、違います。

いったい何度くらいの温度なら、私たちは快適だと感じるのでしょう。個人差もありますが、それ以上に大きいのが夏と冬の感じかたの違いです。

夏なら25℃くらいの冷房でも十分涼しいのに、冬に同じ温度に暖房すると、かなり暑すぎます。衣服の差というよりも、私たちのからだが暑さや寒さに順応して慣らされていることによるものです。

湿度や風によっても、体感温度はずいぶん変わります。気温が30℃を超えると湿度10パーセントの差が気温約1℃の差として感じられますし、また風速1メートルごとに1℃低く感じられるという具合です。

お部屋を暖める場合には、その部屋で私たちが何をしてすごすかによって、最適温度は違ってきます。右の表を参考にして小まめに調節し