

オパビニア

ある生物教師のつぶやき

2号

平成31年4月26日

**新しい環境に早く順応して、生活のリズムを確立しよう。
GW(ゴールデンウィーク)を積極的に活用しよう。**

早いもので、新学期がスタートして一ヶ月が過ぎようとしています。体の調子はどうですか。起床、就寝時間を含め、しっかりとした生活習慣が確立できていますか。大きな目標達成への第一歩は規則正しい生活を送ることから始まります。

さて、今週末からはいよいよGW(ゴールデンウィーク)です。今年は祝日が重なり10連休です。気温も上がり、1年で一番過ごしやすい時期でもあります。この連続した、たくさんの休日を積極的に利用して、普段できないようなことに取り組んでみてください。たとえば、学習面では「苦手科目の集中特訓」、「これまでの授業内容の総復習」、「志望校に関する情報収集」、などはどうですか。部活動でも、まとまった活動ができるチャンスです。その他でも、気分転換とストレス解消に「登山」や「散歩」など、外へ出てみるのもいいものです。新緑や春を待っていた、たくさんの花々に出会えると思います。今から、充実したGWが過ごせるように計画を立ててみてください。

春の山で見られる花をいくつか紹介します。

カタクリ (片栗)



花の形が独特で、よく群生しています。

ウラシマンソウ (浦島草)



花から出ているヒゲが、釣り糸に見えることから名前が付けました。

イワカガミ (岩鏡)



薄桃色の、可憐な花が魅力です。

ミズバショウ (水芭蕉)



水辺(湿地)に、群生しています。