

# 学校だより

大阪市立北巽小学校

## <「〇〇の秋」「秋の〇〇」もう、秋…?>

立秋(8月7日)は、「秋の兆しが見え始める頃」と言われています。秋の始まりといつても、実際にはその後も暑い日が続きました。9月23日は、秋分の日で暦の上では秋の中間点です。この日を境に、昼より夜が長くなっています。つまり、秋分の日は「本格的な秋の始まり」ともいえる時期です。また、春分・秋分の日を中心とした前後3日間をお彼岸と言います。「暑さ寒さも彼岸まで」(「秋の彼岸がくれば、夏の暑さはすぎ、春の彼岸がくれば、冬の寒さがきえる」ということわざもあります。徐々に最高気温が下がり、次第に朝晩は涼しくなります。「秋」という言葉も見かけるようになりました。「中秋の名月」を知っていますか。図書室にある本『きせつの図鑑』には、「空気のすんだ秋の夜の月は、美しいものです。特に、旧暦の8月15日の夜は十五夜とよばれ、人々はその夜の月を中秋の名月として鑑賞しました。また、日本には月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作を感謝して月に供え物をする習慣がありました。」このように、「中秋の名月」と「月見」について記載していました。今年の「仲秋の名月」は10月6日だそうです。美しい月を見ることができるといいですね。

10月になると、学校でも「秋の運動会」「秋の遠足」等、「秋」の学校行事があります。生活科や理科の授業で、「秋さがし」をします。夜になると虫の音も聞こえてきます。皆さんも、季節の変わり目、秋を感じ取りましょう。

## <熱中症に注意! まだまだ暑い日が続きます>

9月中旬になっても、30度を超える「真夏日」が続きました。少しずつ秋らしい気候になってきてますが、引き続き「熱中症」の注意が必要です。熱中症は、暑さや水分不足により体温が上がることで起こります。頭痛や吐き気がする、ふらつく、汗がだらだら出る、話すのがつらくなるなどの症状が出ます。予防には、服装を工夫して熱や日差しから身を守ること、こまめな水分補給、休憩が必要です。睡眠や食事をしっかりとり、体調を整えましょう。もし、暑い中で、自分や周りの友だちのようすが「いつもと違うな」と思ったら、大人の人に必ず伝えましょう。