

ほ け ん だ よ り

だいごう
第6号

はくろ こう あさゆう 白露の候、朝夕はようやくしのぎやすくなりました

時候の挨拶でつかわれる「白露の候（はくろのこう）」これはちょうど今の時期、秋分の日までに使用される言葉です。白露や秋分、あるいは春分や夏至というこれらの言葉は、二十四節気（にじゅうしせっき）といいます。カレンダーに書いてあるのをみたことがある人もいないのでしょうか。

二十四節気とは、1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたものです。その名の通り24種類あります。もともとは中国の気候をもとに名付けられているため、日本で体感する気候とは季節感が合わないものもあります。特に最近（さいきん）は気候変動の影響（えいこう）もあって、二十四節気の季節はピンと来ないかもしれません。



「白露の候」の「白露」とは、朝晩の大气が冷えてきて、草木に露がつき白く見える様子を表します。そのため「白露の候」には「草に朝露が降り始める季節となりました」という意味です。

残念ながら実際にはまだまだ残暑が厳しく、「冷え」とは程遠い気候が続いていますね。熱中症（ねつちゅうしやう）など、暑さによる健康障害（けんこうしやうがい）にはまだ注意して過ごしましょう。

きしやうびやう 9月の気象病

9月は、暑かった夏の疲れがでたり、大雨や台風が来たりと、気候の変化が激しく、体調を崩すことが多い季節です。昔から、天気と体調に深い関係があることはわかっていたましたが、近年、気象病として認知されるようになりました。症状は、めまい、喘息、頭痛、腰痛、関節痛などです。



気象病の原因の多くは、気圧の変化で、温度や湿度の変化も加わると症状が出やすくなります。気象病を避けるためには、十分な睡眠と適度な運動により、自律神経系のバランスを整える生活を心がけましょう。

なつやす ちゆう 夏休み中のけが

「スポーツ振興センター災害給付金制度」というのを知っていますか？在学中の生徒が学校などでけがをしたとき、治療にかかった医療費が戻ってくる制度です。入学時に同意書を提出した生徒のみが対象となり、給付を受けるためには申請が必要です。

夏休み中の部活動や課外活動でけがをして、病院に行ったという場合は給付の対象になる可能性があります。なるべく早めに保健室、あるいは担任の先生に相談してください。