



令和5年9月1日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

楽しい楽しい夏休みが明け、2学期が始まりました。皆さん、夏の暑さに負けていませんか？今年の夏は特に日差しが強く、平年よりも暑い日が続いています。9月もまだまだ暑い日が続くので、水分をこまめにとり、2学期も勉強、部活、スクールライフを元気に過ごしましょう。

# 夏の暑さはいつまで続く？

さて、ここでクイズです。

今年の秋の彼岸はいつでしょう。

①10月1日

②9月15日

③9月23日



正解は右下に！

日本には、「暑さ寒さも彼岸まで」という慣用句があります。彼岸とは、春分の日や秋分の日をさし、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。

春分・秋分では、太陽は真東から昇り真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ同じ長さになるのです。

春は春分を境に昼間の時間が長くなっていき、反対に秋分の日ではこの日以降昼間の時間が短くなります。日が延びれば暖かくなり、短くなれば寒くなることから、『暑さ寒さも彼岸まで』といわれるようになったのです。

9月も残暑が続く、暑いですが、9月の中旬からしだいと涼しくなってきたり、昼間と夜の寒暖差が出てきたりします。昼間は半袖短パンで過ごせていても夜には寒く感じたり、服装の調整も必要になってきます。体温調整がうまくできなくなると体調をこわす原因にもなるので、簡単に羽織れるカーディガンなどを持ち歩くと便利ですね。

本校舎敷地内には、以下の6か所にAEDが設置されています。

1F:事務室前

2F:カフェテリア前

3F:全日制・付属中職員室前自販機横

4F:408教室前

アリーナS棟1階:体育教員室前

アリーナN棟1階:柔道場前

また、このようなものもあります。



レスキューベンチ



レスキューテント

緊急時に備えて覚えておきましょう。  
備えあれば憂いなし!!! 探してみてくださいね。



9月1日は  
防災の日

もし、道に人が倒れていたり、急なけがや病気で困ったとき、あなたはどうしますか？



このくらいで救急車をよんでもいいのかな



体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか

救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは、

“#7119”に電話をしてみましょう。

医師や看護師などの専門家が、病気やけがの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介してくれます。一人で悩まず、専門医の力を借りましょう。