



# 大砂土中だより

はつ らつ

## 澆 刺 と



さいたま市立大砂土中学校

048-684-8004

<http://osato-j.saitama-city.ed.jp>

No.6 令和7年9月26日号



## 秋の気配

校長 倉林 弥生

9月に入っても、まだまだ気温も湿度も高い日が続いていましたが、ふと周囲に目を向けると、日が沈む時間が早くなったり、朝夕の冷たい風が心地よく通り抜けていったりすることに気付き、猛暑の夏が遠ざかって行くのと同時に秋の気配を日に日に感じています。

四季の中でも秋は、猛暑から解放され、「やっと涼しくなった」という印象が強く、意識しないとその魅力に気付くことなく、あっという間に通り過ぎてしまう短い季節です。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」ということばがあるように、「秋」という季節は、紅葉や収穫また文化的な活動を楽しむのに最適な季節であり、「〇〇の秋」と表現されるには理由があるということが改めて分かります。

### ○「食欲の秋」

秋には栗、サツマイモ、サンマ、柿、ビワなど、旬のおいしい食べ物がたくさんあることから「食欲の秋」と言われていますが、元々は、寒い冬を乗り切るために、この時期に脂肪分を蓄えるという、人間を含めた動物の本能が要因だそうです。

### ○「スポーツの秋」

スポーツを行うのに適した気候が秋です。また、1964年東京オリンピックが10月に開催されたことから「スポーツの秋」と言われています。開会式が10月10日だったので、この日が「体育の日」とされました。(現在は、10月の第2月曜日です。)そして、ここから「秋の大運動会」も広く行われるようになりました。

### ○「読書の秋」

韓愈（かんゆ）という文人が詠んだ「灯火親しむべし」という詩に「秋は過ごしやすい季節だから夜には明かりを灯して読書をするのに最適だ」という意味が込められています。そして、この詩を夏目漱石が「三四郎」という作品に取り上げたことがきっかけで「最適な季節の秋に読書しよう」という風潮が生まれたと言われています。

「秋」という季節は、灼熱の太陽から一変して、過ごしやすい気候の中、快適に過ごせるようになりますが、日照時間が減少し、「セロトニン（幸せホルモン）」が不足するため、少し気分が落ち込み、前向きになれないことがあるかもしれません。そのような時は、できるだけ太陽の光を浴びるように意識をし、心身のバランスを整え、焦ることなく「秋」という季節の魅力に目を向け、ゆっくりとこの季節を堪能してみてください。

明日から本格的に新人体育大会が始まります。1，2年生にとっては、3年生が引退し、自分たちが中心となる初めての大会となります。夏の厳しかった練習の成果が発揮できるように健闘を祈っています。また3年生は、進路決定に向けて前向きに取り組んでください。