



福島県立梁川高等学校  
令和元年6月7日  
校長だより  
知性 誠実 責任  
第 21 号

## ■ 衣替え

梁川高校では、今週6月3日（月）より制服が冬服から夏服へととなりました。いわゆる「衣替え」です。衣替えは「衣更え」や「更衣」とも表記します。季節の推移に応じて衣服を替えることであり、そのために衣服の収納場所を変更することも指します。

衣替えの習慣は、平安時代の宮中行事から始まりました。中国の風習に倣って旧暦の4月1日および10月1日に夏服と冬服を着替えると定め、これを「更衣（こうい）」と呼びました。しかし、天皇の着替えの役目を持つ女官の職名も更衣と言い、後に天皇の寝所に奉仕する女官で女御（にょうご）に次ぐ者を指すようになったので、民間では更衣とは言わず衣替えと言うようになりました。



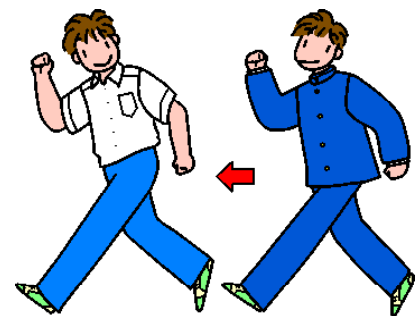
鎌倉時代になると、更衣は衣服だけでなく調度品までとり替えることを含むようになりました。江戸時代になると着物の種類が増え、江戸幕府は公式に年4回の衣替えでの出仕を制度化しました。

明治時代になると、明治政府は洋服を役人、軍人、警察官の制服に定め、夏服と冬服の衣替えの時期も制定しました。明治6年（1873年）1月1日より新暦（太陽暦）が採用され、太陽暦6月1日から9月30日が夏服、10月1日から翌年5月31日が冬服と定められました。やがて、これが学生服に、そして、次第に一般の人にも定着し、官公庁、企業、学校が毎年6月1日と10月1日に衣替えを行うようになりました。

以前は、多くの地域で、毎年6月1日と10月1日に一斉に衣替えが行われました。現在では、1週間から1ヶ月間の移行期間が設けられることが多いようです。

衣替えというと、以前は6月1日になると一斉に夏服になり、黒、紺などの濃い色から白系統の淡い色に変わり、夏の到来を思わせる風物詩の一つでした。現在では、学校によって移行期間があったり、社会人では「クールビス」が広く浸透してきたりして、風物詩の意味合いは薄れてきています。世の中では、5月から10月までノーネクタイ、ノー上着を励行するようになり、もはや衣替えはなくなってきています。

今週から、近隣の梁川小学校、梁川中学校そして梁川高校の制服が爽やかな夏服に変わり、梁川の地に夏の到来を感じさせてくれています。これから梅雨の時期を迎え、気温が30度を超える日があるかと思えば、急に20度くらいまで下がる日もあり、体調管理がむずかしい時期になります。日々の気温差に対応するのは、なかなかむずかしいところもありますが、梁川高校の生徒には毎朝元気に登校してくる姿を見せてほしいと思います。



## ■ 熱中症予防のために

毎年、この時期になると、「熱中症」という言葉をよく聞くようになります。ところが、今年は5月のうちから何度か耳にしました。

この熱中症を予防するためには、どんなことに気をつければいいのでしょうか。

### 暑さを避ける

#### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値も参考に

#### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避けるために・・・

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

\*WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められている

### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分等も含んで補給しましょう。

\*経口補水液：水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でももししていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

#### 【熱中症の症状】

- めまい 立ちくらみ 手足のしびれ 筋肉のこむら返り 気分が悪い
  - 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感 いつもと様子が違う
- 重症になると
- 返事がおかしい 意識消失 けいれん からだが熱い

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。