光一中だより

教育目標
○自主的に学び、考え、実行する人
○心豊かで、ともに助け合う人
○健康で、勤労を愛する人

練馬区立光が丘第一中学校
校　長　　豊田　貴志
令和５年度　第８号
令和５年１２月１日

「冬至（とうじ）の日にすることと言えば」

校　長　豊　田　貴　志

冬の足音が急に大きくなってきました。寒いと感じるのはもちろんですが、夜空を見上げても冬の訪れを感じます。例えば今だと、夜の２１時頃東の空を見ると明るく目立つ１等星で構成された「冬の大三角（おおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオン、オリオン座のベテルギウス）」が上ってきます。冬の大三角が見えはじめたら季節は冬、二十四節季のひとつ（今年の）「冬至」は１２／２２（金）です。

冬至は「一年間の中でもっとも昼が短い日」です。１２／２２の東京の「日の出は６：４７」で「日の入りが１６：３２」です。太陽が出ている時間は９時間４５分と年間を通して最短です。また太陽の南中高度がもっとも低く、太陽からの日射量が年間でもっとも少ない日です。ただ皆さんも経験的に知っていますが、１２／２２頃が年間を通していちばん寒い時期ではありません。一か月程度遅れて寒さのピークがやってきます。これは日射量が最小となっても、実際の気温が変化するまでには時間がかかるためです。そんなこともあり、冬至はこれから「冬を迎えるための準備の日」のイメージを私は強く持っています。

冬至の日には日本各地でいろんな風習があります。例えば「ゆず湯」に入る、「カボチャ」を食べる、などはよく聞く習わしです。諸説ありますが、ゆず湯に入る習慣は銭湯ができた江戸時代に「冬至を湯治（とうじ）」にかけた洒落から生まれたともいわれています。実際「ゆず湯」には血行促進や保湿効果もあります。また「カボチャ」は長期保存ができるので、野菜が不足しがちな冬場でもビタミンやカロテンをとることができます。特に豊富なβカロテンには免疫活性化の作用があるともいわれているので、感染症を防ぐ意味でもよい食材です。

先人たちは日々の知恵の積み重ねから、どうしたら病気になりにくいか、健康に過ごせるかを経験的に知っていたということです。これらの知恵の裏に「科学的な根拠」が存在するのはたいへん興味深いことです。寒い冬を乗り切るために先人の知恵を拝借して、私たちも過ごしていきたいものです。そして今年をよい形でしめくくり、３学期へとつなげていきましょう。