

# キャンパスエイドだより

令和 4年 11月 高萩高等学校学校

高萩高校の皆さん！11月のエイド便りを担当します中垣、吉成、見目、芦田です。急に肌寒い日が増えてきており、これからインフルエンザの影響が少しでてくるかと思えます。体調に気をつけてお過ごしください！

数字・・・対象の学年  
無印・・・全学年

## 今月の活動予定



月	火	水	木	金	土	日
	1 ② 芦田 柴田	2 ③④ 加藤	3	4 坂元 小室	5	6
7	8 ③④ 黒澤	9 会川	10 ① 滝	11	12	13
14	15 ② 小室 柴田	16 会川	17 ① 黒澤	18 吉成 高柳	19	20
21 ① 加藤 野上	22 ③④ 芦田 見目	23	24 坂元	25	26	27
28	29 吉成	30 ② 滝				

活動時間  
10:00～15:00

### 紅葉の仕組み

秋も深まり、紅葉が綺麗な季節になりましたね。モミジやカエデが有名ですが、他にどんな木が葉の色を変えるか知っていますか？今回は、紅葉についてのお話をしたいと思います。

一年に一度、冬眠の準備で葉が落ちる木は、葉を落とす前に紅葉します。気温が低くなり日の長さが短くなると、生産できる養分が減ります。エネルギー量が増えないため、最低限のエネルギーで生きていく手段として、葉を落としています。ソメイヨシノ(サクラ)は春に満開になり綺麗ですが、紅葉も美しいことから秋にも楽しめる木です。一年中葉をつけている常緑樹は、一般的に紅葉することはありません。しかし、ストレスなどがかかると葉の色を変えることもあるそうです。秋の始めに花を咲かせ良い香りを放つキンモクセイや、これから美味しい季節になるミカンなどは常緑樹に当たります。紅葉のシーズンになるので、通学路や公園など身近な光景にも注目してみてください！

### 紅葉の心理学

紅葉を見ているとなんだか元気な気持ちになってきませんか？その色の美しさに魅了されるだけでなく、紅葉には人を元気づける効果があるのです。

紅葉の赤や黄色の暖色は交感神経を刺激し、体を温めます。そのため、なんだか寒くなってきた秋口に紅葉を見に行きたくなるのですね。この色の効果に加えて、森に出かけるということは心身ともにいい影響を与えてくれます。森のなかを歩くと風や、葉が揺れる音を感じることができます。森には独特なおいもありますよね。これは木々が害虫から身を守る際に発する成分の香りなのです。

このように色からの視覚情報、風の音からの聴覚情報、土や木々のにおいからの嗅覚情報など、五感を刺激されることによってストレスが原因で生まれる活性酵素を抑えることができます。そのため森に行くだけでも十分なリラックス効果があるのですね。皆さんも、紅葉が始まったら森に出かけて元気をもらいましょう！

