お天気解説

アキラのズバッと

秋の「衣替え」と気温

令和８年 11 月 13 日
江戸川区気象防災アドバイザー　藤井　聡



11月に入って気温が下がり、平年を下回った日もありましたが、10月が高温だったので寒さを余計に感じます。

さて、「衣替え」というと、夏服と冬服に一斉に替えることを云いますね。私が中学生の頃は、6月1日と10月2日の決まった日に衣替えしていましたが、最近は移行期間を設けその日の気温や体調に合わせて、服装を自由に選べる学校も多いようです。気温の低い季節は、さらに上着を重ね、通勤通学でも寒さに備える人が多いです。

さて、秋には服を替える時期が、夏から秋と（半袖→長袖）、秋から冬（薄い上着→厚い上着）の主に2回あるのではないかと思います。インターネットにある情報でいろいろ調べてみると、半袖から長袖に替える人が増えるのは、気温が 25～20℃になるころのようです。これは、10月の衣替えの時期に合うと思います。そして、これからの季節、厚手のセーターや上着を着る人が増えるのは、気温が 15～10℃のようです。

左図は江戸川臨海の平年の気温です。最低気温は 16日から 10℃を割り込みます。朝、厚手の上着を着る人も増える時季です。

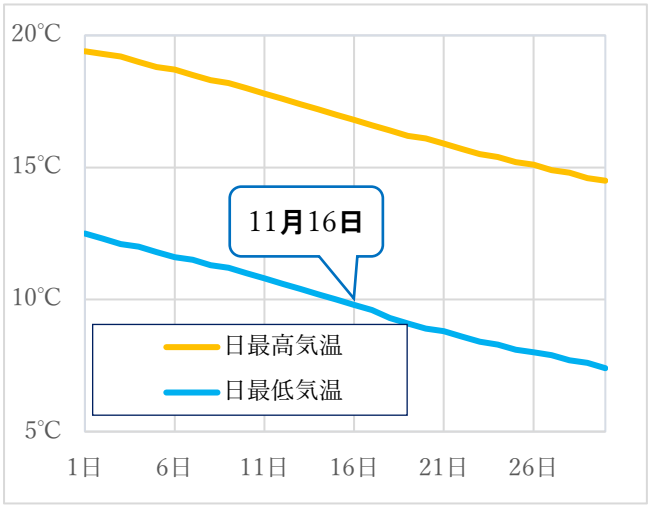


図　11 月の江戸川臨海の気温（平年）

2026年11月13日05時　気象庁　発表

日付		今日 13日(金)	明日 14日(土)	明後日 15日(日)
東京地方		曇後晴	晴時々曇	曇一時雨
降水確率(%)		-/10/0/0	10/10/0/10	50
信頼度		-	-	C
東京 気温 (℃)	最高	20	20	17 (15～21)
	最低	-	11	12 (11～14)

東京地方の週間天気予報
（気象庁HPから抜粋）

日曜日は雨が降り、日中の気温が低そうです。寒暖差が大きいので注意が必要です。

クリックすると気象庁による新しい情報が見られます。