

7月3日（月）「いよいよ夏本番」

元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

皆さんは、「夏至（げし）」という言葉聞いたことがありますか。漢字ではこのように「夏に至る」と書きます。1年は12ヶ月ですが、さらに細かく24に分けて考える二十四節季の10番目です。この時期は昼間の時間が一年で一番長い期間になります。今年は6月21日から7月7日までが夏至です。

東京でいうと太陽がでる日の出の時刻が4時30分、太陽が沈む日の入りの時間が午後7時となります。冬だと真っ暗ですが、この時刻には、まだ明るさが残っていますね。実は、この時期は太陽の力が一番強まり「夏本番」を迎える準備をするとされています。

たとえば、農業では夏至までには田植えを必ず済ませるようにとされています。そうしないと暑い日が続く稲の成長が悪くなってしまうそうです。確かに5年生のみなさんは田植えが終わっていますね。また、昔は夏至の時期に、この時期ならではの食べ物を各地方で食べていたそうです。例えば、関西ではタコ、関東ではウリ、また今が旬の小麦のお餅を食べたそうです。それぞれに、夏バテにならない栄養が含まれているそうです。

さて、このところ気温が30度をこえる日が多くなってきました。これからさらに暑くなっていくことでしょう。また、梅雨とかさなり湿度も高くじめじめとしています。

是非、皆さんも、夏本番に備え、今から体力をつけたり、熱中症にかからないように水分をこま目にとったり、普段から疲れをためないように、睡眠時間の確保、しっかり食べる、休息をとるなど、工夫して生活してってください。

それではお話を終わります。

