

2023年6月12日 月曜朝会 「梅雨」

皆さん、おはようございます。

6月8日に関東地方が梅雨入りしました。

2週間前には5月の爽やかな青空の下、全校上げての運動会を行ったばかりだと思っていましたが、いよいよ梅雨を迎え、雨降りがしばらく続く季節へと変わってきました。

私たちが住む日本は、春夏秋冬がはっきりとしていて、暖かくさわやかだった春から暑い夏になる前には、必ず梅雨になり、空気も景色も変えていきます。

このことは、とても恵まれた素晴らしい環境なのです。春夏秋冬を迎えることで、私たちの生活の基本である衣・食・住に変化があり、季節ごとの風景を楽しみ、そして豊かな感性が生まれるのです。

だから、日本の文化や生活習慣に繊細さがあるのだと感じています。

このところの風景はどうでしょうか。春に芽生えた木々の若葉は、雨に濡れ、一層鮮やかになり、アジサイが町のいたるところで落ち着いた色合いを見せてくれます。雨に煙る山や建物などにも心が落ち着くときがあります。春の爽やかな空気から、湿気を含んだジメジメ感が高まりますが、これも夏を迎えるための一時のことと思えば、我慢もできるかなと感じています。ジメジメ感で何となく後ろ向きになりがちですが、これも 日本の季節の一つだと思って、何事にも前向きに取り組んでみたいと思っています。

さて、ではその「梅雨」という文字について少し話します。



梅の雨と書いて「ばいりう」ですが「つゆ」とも読みますね。普通に読んだら「つゆ」とは読めません。

元々は中国からきた言葉ですが「ばいりう」とは、丁度、梅の実が熟す時期に降る雨なので「ばいりう」といったといわれています。また、この時期はカビが生える時期なので漢字で「霉」と書き、かびと読むのですが、ばいとも読むので、霉の雨で「ばいりう」ともいったそうです。けれども霉の雨では、字を見ただけでジメジメとした気分になってしまうので、美しい青い梅の雨と書き、「ばいりう」と読むようになったようです。



また、「梅雨」を「つゆ」と読みますが、普通にはそうは読みませんね。実は元となる言葉があるのですね。「つゆ」は、雨に濡れた木々の葉の上の露をさして、この季節の雨に「つゆ」をあてて「梅雨」をつゆと読むようにしたということです。どちらも風情があって美しい言葉ですね。この他にも、つゆの語源となったものもあるようです。図書室などでぜひ調べてみて下さいね。

それから、梅雨は体調不良を起こしやすいシーズンです。体調を崩す原因の一つ目は、気温差です。雨で気温がぐっと下がる日もあれば、晴れると真夏のような暑くなる日もあり、また朝と昼間の気温差が大きく、体が疲れやすくなります。

二つ目としては、雨や曇りの日が多いことによる湿度の高さがあります。汗をかいても湿度が高いため乾きにくく、体の熱が引かないことから熱中症にかかりやすくなります。三つ目は、天候が悪くなる時の気圧の低さなどが挙げられます。気圧が低くなると、私たちの体調をいつも安定させる、体を休める神経が強く働くようになり、余計に「だるく」疲れたように感じるようになってしまいます。

このようなことから、梅雨の時期に体調を崩す人が多くなってしまいます。

では、体調を崩さないためにはどうすればよいのかという事ですが、まずは、身体を冷やさないことが大切です。気温の変化により、部屋や電車などの冷房でも寒さを感じることがあります。上手に衣服で身体を冷やさないようにすることが大事です。寝る時も薄手の掛物を用意しておいて、寒くなったらすぐかけられるようにしておくといいですね。

熱中症の予防方法としては、食事と水分をしっかりとることと、汗をかいたら水やお湯で、顔や腕などの汗を洗い流すことが大切です。家ではエアコンのドライ機能を使うのもいいですね。部屋の温度と共に湿度も下がり、快適になります。

外出の時にはウェットティッシュを持ち歩くのもいいですね。

また、気分が沈んできた時などは、気持ちがスカッとするような音楽やテレビ、本を読むなどがいいようです。出かけるときの服装を明るいものにしてオシャレを楽しんだり、体を動かしたりすることも勿論 OK です。

これから約一か月半は梅雨が続きます。この時期を快適に前向きに、充実して過ごすことができれば、直ぐに夏休みがやってきます。それを楽しみに頑張っていきましょう。

では、今日の話を終わります。