

笑う門には福来る。

松山市勝山町1-18-10
(株)日本交通社
TEL(089)946-3911
発行人: 中村剛志

梅雨の体調管理

梅雨の季節がやってきました。体調管理はうまくできていますか。

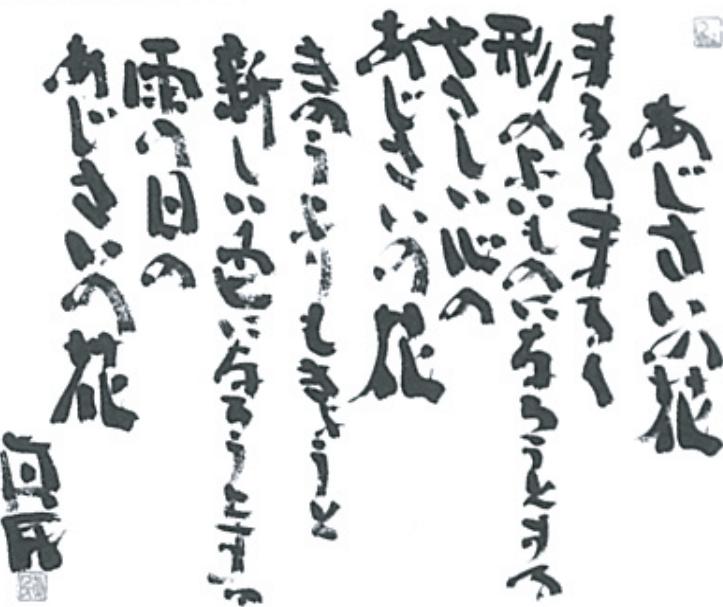
「梅雨」の由来は諸説ありますが、「梅の熟す時期の雨」だといわれています。それを「つゆ」と呼ぶようになったのは、「露」からきたと考える説、梅の実が熟し潰れる時期であることから「潰ゆ」と関連づける説もあります。

さらに中国では、かひの生えやすい時期の雨という意味で、「徽雨」の字が当てられていました。日本に伝わった際、徽では語感が悪いため、同じ「ばい」で日本の季節に合った「梅」の字を使い、「梅雨」になつたともいわれます。

梅雨時は食べ物が腐りやすいため、調理法はもちろん、調理道具の消毒等で細菌の発生にも気をつけ、清潔に保ちたいものですね。

体調面では、湿気が高いこと、気温差があることから、体温調節がうまくいかず、だるさや疲労感を感じやすくなりがちです。体調管理も仕事の一つです。食事や睡眠をしつかりとり、手洗いの慣行など生活習慣に気を配り、積極的に体を動かして、身心の健康を維持しましょう。

●季節に応じて体調を整えましょう
「職場の教養」より



分離帯の銀杏芽吹きて鳶色の
勝山通りに彩り添えぬ

側壁の県境表示通り過ぎ
高知に入る土竜のよう

秋田 緑の言の葉カード



熊ちゃんの四季暦

燕来る

堀端狸

大明神

乗り降りに
梅雨夕焼けの
バスの揺れ