

『梅雨の時期を快適に』

日本には「梅雨」と呼ばれる雨の日が続く時期があります。宮崎では例年5月後半から7月中旬まで続きます。梅雨の時期は憂鬱な気分になりますが、農作物の栽培、特に日本人の主食である米の栽培にとっては「恵みの雨」になります。

今回は梅雨の季節を快適に過ごすためのアドバイスです。



【洗濯物】

・雨が連続すると洗濯物がなかなか乾きません。洗濯物を干すときは重ならないよう間隔を空け、エアコンの除湿機能や除湿器、扇風機を合わせて使うと乾きやすくなります。臭いが気になるときは、除菌・消臭効果のある洗剤を使うのも効果的です。

洗濯物が多いときは乾燥まで行うコインランドリーを利用するのも便利です。

【カビ】

・カビは温度が20℃以上、湿度70%を超えると増え始めます。風通しをよくし、こまめに掃除することでカビの繁殖を防ぐことができます。風呂場や台所など湿気の多いところは換気扇を回し、汚れを洗い落とし、水滴をよく拭き取りましょう。

【食品】

・気温や湿度が高くなると細菌が増えるため、食中毒が発生しやすくなります。肉や魚、卵などはしっかり加熱調理をします。また調理器具や弁当箱などは使ったらすぐ洗い、食材はできるだけ早く使い切るようにします。冷蔵庫の中も清潔に保ち、中の物を整理しましょう。

【健康管理】

・梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きいので、体調を崩しやすくなります。3食きちんとバランスの良い食事をとり、十分に睡眠をとるようにしましょう。家の中で、また晴れた日には外へ出て体を動かすようにしましょう。

【梅雨の時期の花 あじさい】

・梅雨の時期は外出するのがおっくうになりますが、雨の中美しく咲くあじさいを眺めるのも楽しいものです。宮崎県内のあじさいの名所をご紹介します。



宮崎市	市民の森	TEL 0985-39-7308 (市民の森管理事務所)
国富町	粉木池	TEL 0985-75-3111 (国富町企画政策課)
都城市山之口町	あじさい公園	TEL 0986-57-3111 (山之口総合支所産業建設課)
串間市	都井岬	TEL 0987-76-1546 (都井岬ビジターセンター)

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財) 宮崎県国際交流協会
TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp