

名古屋気象台が東海地方は5月28日に梅雨入りしたものだと思われると発表したものの、その後は晴天続きで梅雨空は何処へやらの状況が続いています。遅かれ早かれ鬱陶しい梅雨空はやがてやって来ます。現場の作業、車の運転等々雨の日の行動には十分に注意しましょう。

構内のあちこちで地面を這うように咲いている、白い花が見られます。「ドクダミ」です。

日本では古くから「ドクダミ」を山菜として天ぷらにしたり、葉を乾燥させて「どくだみ茶」、入浴剤として利用してきました。

煎じて飲料することにより、便秘症、風邪、蓄膿症、耳鳴り、胸の痛み、のぼせ、胃酸過多、高血圧、動脈硬化、冷え性など数え切れないほどの効能あると言われてきました。また、入浴剤として利用することにより、血液循環の改善、消炎作用、保温効果が高くなり、冷え性、更年期障害、生理不順、腰痛、アレルギー性湿疹、アトピー性皮膚炎、皮膚病、ニキビ、吹き出物に良いとも言われています。

興味のある方は一度試してみたいかたがでしょう。

「ドクダミ」を成分としたお茶、入浴剤も市販されています。



ドクダミ

## スーパークールビズ

### ～ 5つの取り組み

環境省では温室効果ガス削減のため、室温28℃で快適に過ごせる「クールビズ」を推奨しています。6月1日からは「更なる軽装の推奨」や勤務時間のシフトなどの「ワークスタイルの変革」を呼びかける「スーパークールビズ」を推進しています。環境省推奨の「5つの取り組み」を紹介いたしますので普段の生活、職場で取り組めることから、チャレンジしてみましょう。

#### 1 COOL FASHION

夏を涼しく過ごすために軽装で

- ・かりゆし、ポロシャツも活用した軽装の強化
- ・うちわ、扇子や日傘でもっとした置きをしめぐ



#### 2 COOL WORK

効率的な働き方に見直そう

- ・勤務時間の軽快シフト
- ・残業はしない
- ・長期的就休みをとる



#### 3 COOL HOUSE

設備や機器を利用して快適に

- ・窓のブラインドや遮熱シートの活用
- ・グリーンカーテン、すだれやよしずの設置
- ・こまめな空調確認で熱中症予防



#### 4 COOL IDEA

ちょっとしたアイデアで涼をとる

- ・朝や夕方の打ち水
- ・体内から冷やしてくれる食べ物をとる
- ・冷却ジェルシートや氷のうなどグッズを活用



#### 5 COOL SHARE みんなで涼しいところ集まろう

## COOL SHARE

- ・家族でひとつの部屋に集まる
- ・自然が涼しいところで過ごす
- ・公共施設を活用する
- ・カフェ・レストランなどを活用する