



株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

22年
6月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



6月は「傘」の季節

■傘を開くと傘を差す

6月、梅雨の季節がやってきました。梅雨の必須のモノと言えば傘。傘は雨が降ったときだけに使うモノではありません。東京の明治神宮球場の本拠地であるヤクルトが得点をとるとファンが東京音頭に乗って「傘を開いて」います。ヤクルトファンは「傘を開く」けど、雨が降ってくると「傘を開く」ではなく「傘を差します」。

なぜ「傘を開く」ではなく「傘を差す」というのでしょうか。「差す」の意味を調べてみました。“草木が伸びて出る”“”枝や根が伸び広がる”です。傘の把手を持って傘が開くように伸ばすと広がります。この仕種を「傘をかざす」とも言います。

「かざす」の意味は「頭上や顔のあたりに手や物などをさしかけて光をさえぎる」です。ということで雨が降ってくると「傘を差し」、強烈な陽が差し込むと陽を避けるために「傘をかざす」のです。「傘を開く」とはいいません。

「傘を開く」のはヤクルトファンだけなのでしよう。

●「傘」のことわざ

傘のことわざ、いろいろ調べたら
降らぬ先の傘……失敗しないように前もって準備することのたとえ。

傘と提灯は戻らぬつもりで貸せ……傘と提灯は、必要な時以外は忘れがちな物だから、貸す時は返してもらえないつもりで貸せということ。

お乳母日傘……幼児に乳母をつけたり、日傘を差しかけて大事に育てること。

傘寿……八十歳。また、その祝いのこと。傘の略字が八十と読めることから。

春の夕焼け傘を持って、秋の夕焼け鎌を研げ……春の夕焼けになると雨が降るので蓑笠備えよ。秋に夕焼けになると明日も好天になるので畑や田の仕事ができるという意味。





株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

22年
6月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションパー**



健康体と水の関係は？



人は1日にどのくらいの水が必要なのでしょう？



人の1日の水の出入りは2.5ℓです。その内訳は



●入りは

食事…1.0ℓ 体で作られる水…0.3ℓ
飲み水…1.2ℓ 合計…2.5ℓ

●出は

尿・便…1.6ℓ 呼吸・汗…0.9ℓ
合計…2.5ℓ



人はどのくらいの水分が不足すると死に至りますか？



5%失うと
脱水症状や熱中症の症状があらわれます。





株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

22年
6月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



水分補給は健康の基



10%失うと
筋肉の痙攣、循環不全などが起こります



20%失うと 死に至ります



水分不足を防ぎ、元気な毎日を過ごすために！ こまめに水を飲みましょう。

1体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。
入浴後の一杯、寝る前の一杯、目覚めの一杯、
特に入浴、就寝中はたくさんの汗をかきます。入浴後、起床時には水を飲みましょう。





株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

22年
6月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用法いろいろ** コミュニケーションペーパー



熱中症予防と対処?

①暑さを避ける ②こまめに水分を補給する ③熱中症対処

①暑さを避ける

・室内では

扇風機やエアコンで温度を調節、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用、室温をこまめに確認。

・屋外では

日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。

・からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

②こまめに水分を補給する

室内、屋外でものどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給。

③熱中症対処

●熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い。
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う。
- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い。

●こんな場合には

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）。

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びます！

引用・参考資料：厚生労働省ホームページ「健康のため水を飲もう」推進運動」より
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>。