

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者	出 版
法 律		
六法全書 令和3年版	佐伯仁志(編) 大村敦志(編)	有斐閣
ま ち づ くり		
空き不動産問題から考える地方都市再生	箸本健二(編) 武者忠彦(編)	ナカニシヤ出版
地 方 自 治		
虐待・DV・性差別・災害等から市民を守る 社会的弱者にしない自治体法務	鈴木秀洋	第一法規
教 育		
変化する社会とともに歩む学校図書館	野口武悟	勉誠出版
GIGAスクール・マネジメント 「ふつうの先生」がICTを「当たり前」に使う最先端自治体のやり方 ぜんぶ見た。	佐藤明彦	時事通信社



暑い夏を乗り切る



暑い日が続いています。そんな夏の暑さを和らげてくれる一つの方法として、打ち水があります。少し気温の落ち着いた夕方、桶や柄杓とまではいきませんが、打ち水をすると、涼しくなった感じがしてホッとします。また、同じ時間に打ち水をする近所の人との会話も楽しみの一つです。

最近では、昔より暑くなったと言われます。実際8月の和歌山市での猛暑日(1日の最高気温が35.0℃以上)は、50年前の昭和45年頃は1~3日で、1か月の平均気温は30℃前後だったのに対して、ここ2~3年の猛暑日は6~7日あり、1か月の平均気温は33℃前後と高くなってきています。特に平成28年と令和2年は猛暑日が12日もあった年でした。

さて、そんな暑さを乗り切るために、五感に働きかけて涼しく感じる過ごし方を紹介します。

- ・風鈴の音色や虫の鳴き声など音で感じる(聴覚)
- ・すだれを吊るす、観葉植物を吊り下げる、寒色系のカーテンにする(視覚)
- ・いぐさの敷物を敷く、甚平、浴衣を着る(触覚)
- ・森林浴で木々の香りを嗅ぐ、蚊取り線香の煙の匂いを嗅ぐ(嗅覚)
- ・冷たいそうめんやかき氷、スイカを食べる(味覚)

この他にも、怖い話や肝試しなどで、ぞっとして寒くなるというのもいいかもしれませんね。

また、最近では家の中でも熱中症になると言われています。我慢しないでエアコンをつけて過ごすことも必要ですね。より涼しくなる豆知識として、冷たい空気は下にたまるので、エアコンの風向きを水平にして、サーキュレーターや扇風機で風を循環させるとよいそうですよ。エアコンなどの涼と五感を刺激して感じる涼とを併用し、ちょっとした工夫で、暑い夏を楽しみながら乗り切っていきましょう。

