

# 山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川晴峰

## 今日から水無月(6月)です！

小学生の頃、担任の先生から陰暦による「月の呼び方」を覚えてもらったことがあります。睦月に始まり師走で終わるわけですが、子供心にも印象的だったのが「水無月」という書き表し方でした。6月＝梅雨入り＝雨が多く降る＝水がいっぱいある、なのに「水」の「無」い「月」??? 諸説入り乱れての解説があると思いますが、Wikipediaによると、下記の説明がありました。

日本では、旧暦6月を水無月(みなづき)と呼び、現在では新暦6月の別名としても用いる。水無月の由来には諸説ある。文字通り、梅雨が明けて水が涸れて無くなる月であると解釈されることが多いが、逆に田植えが終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張月(みづはりづき)」「水月(みなづき)」であるとする説も有力である。また、田植えという大仕事を仕終えた月だから、「皆仕尽(みなしつき)」であるとする説、水無月の「無」は「の」という意味の連体助詞「な」であり「水の月」であるとする説などがある。

梅雨時の新暦6月の異称として用いられるようになってからは、「梅雨で天の水が無くなる月」「田植で水が必要になる月」といった解釈も行われるようになった。

## 食中毒に注意しましょう！

これから、ジメジメとした梅雨特有の天候が続きそうです。不快指数も上昇しますが、それよりも警戒を必要とするものが、食中毒です。政府広報には、次のような文言で周知されています。

### 1. 食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

### 2. 食中毒予防の原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、**細菌を食べ物に「つけない」**、食べ物に付着した**細菌を「増やさない」**、食べ物や調理器具に付着した**細菌を「やっつける」**という3つのことが原則となります。また、ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内に**ウイルスを「持ち込まない」**、仮に持ち込んだとしても、それを**「ひろげない」**ことが大切です。すなわち、ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

暑くなると、食欲の減退や集中力の欠如が見られるようになります。栄養バランスの良い食事摂取を意識することが大切です。冷たいものばかり飲んだり食べたりすると、体調不良の原因ともなります。

**暴飲暴食にも御注意あれ！**