

## LIM

## 残暑

## ☆まだまだ暑い日が続きますね

今年は東日本を中心に雨が続き夏となりましたが、本来立秋である8月7日ごろ以降続く暑さを、秋になっても夏の暑さが残っている事から「残暑」といいます。この残暑は秋分の日である9月23日ころまでの言葉です。

始まりの日が一定していないのは、年によって基準となる太陽の位置にばらつきがあるため、おおむね8月7日か8日とされています(一部6日の年もあります)。

## ☆残暑見舞いは8月一杯まで

残暑自体は9月になっても続きますが、残暑見舞いは8月一杯までに出しておくことが一般的。

9月になると暑い日が続くとはいえ、8月に比べ徐々に和らげることができます。一部では9月8日ごろの「白露」までOKという記述もありますが、残暑見舞いは8月一杯までに出しておいた方がよさそうです。

## ☆米の生育には大切な期間です

夏場に雨続きで生育が遅れている稲や果物などにとっては、残暑は遅れを取り戻す大切な季節。

反対に、この季節に雨続きで気温が下がることを「早冷」と言い、作物が冷害で実を結ばなくなる原因になります。

## ☆熱中症の対策も忘れずに

気温が高い状態が続くようになった近年は9月以降も熱中症対策が必要です。日中はもちろん、就寝中でも気温が25℃以上の熱帯夜が続くことも珍しくないため、冷房の活用や水分、塩分の補給が出来るようにして快適な睡眠が取れるような対策をしましょう。

【参考】: <http://news.affigelist.net/archives/3188> 他

From the author ... 今年の東日本は雨続きで高温多湿の梅雨が続いているようでした。