



## 5月の歳時記 端午の節句、立夏、小満

皆さん、最近、話題の「AI chat」を活用したことがありますか？ 是非、一度、使われることをお勧めします。望んでいる情報を知りたいときに「AI chat」はヒントになる情報を提供してくれます。そんな「AI chat」を活用するのを勧めるために今号は「Microsoft bing のAI chat」を使って5月号の「歳時記」、「健康情報」、「注意喚起」、「Q & A」を作成してみました。

### ■端午の節句、

男の子のすこやかな成長と健康を願ってお祝いする日です。五節句の一つで、5月5日に行われます。現在では国民の祝日「こどもの日」になっています。端午の節句には、以下のような風習や食べ物があります。

- ・五月人形や兜を飾り、鯉のぼりをあげる
- ・菖蒲湯に入る
- ・柏餅やちまきを食べる

端午の節句は、中国の古い暦法に由来し、5月の最初の午の日を節目として祝っていたものが、後に5が重なる5月5日になったと言われていました。また、菖蒲は厄除けや薬草として用いられていたことから、「菖蒲の節句」とも呼ばれています。

### ■立夏

二十四節気の一つで、夏の始まりを意味する節気です。立夏の読み方は「りっか」で、「夏が立つ」と書きます。2023年の立夏は5月6日か

ら5月20日です。立夏の頃は、新緑が美しく、蛙が鳴き始めたり、たけのこが生えたりする時期です。また、こどもの日や母の日などの行事もあります。立夏に関連する季語には、「薫風」「風薫る」「若葉風」「草分けの風」「こいのぼり」「スイートピー」「にんじん」などがあります。

### ■小満、

二十四節気の一つで、万物が次第に成長し天地に満ち始める頃という意味の節気です。

小満の読み方は「しょうまん」で、「少し満足する」というニュアンスがあります。小満は毎年5月21日頃から6月5日頃までの約15日間を指します。2023年の小満は5月21日から6月5日です。小満の頃は、麦が成熟し収穫期を迎えたり、杜若やスズランなどの花が咲いたりする時期です。また、走り梅雨と呼ばれる雨が降ることもあります。小満に関連する季語には、「麦秋」「麦の秋」「麦雨」「麦の秋風」「麦嵐」「麦の波」「杜若」「スズラン」などがあります。



## 5月病を防ぎ健康に過ごす ために「AI chat」に聞いたなら

### ■朝食をきちんと食べることが大事

朝食を食べることで、体内時計のリズムを整えて、健康や日常生活の活動に良い影響を与える。朝食を食べることで、体温を上げて免疫力を高めたり、睡眠の質を向上させたりする。

企業検診や学校検診で体の異常に気づいた場合は、再検査や精密検査を受けることで早期発見・早期治療につなげる。

新生活が始まることでストレスを感じる場合は、五月病や機能性胃腸症などの心身の不調に注意する。

紫外線や黄砂による肌や目のトラブルを防ぐために、日焼け止めや日傘、マスクなどの対策をする。

以上のような5月に関する健康効用情報がありますが、もっと詳しく知りたいことはありますか？

### ■朝食におすすめのメニュー

#### ・ごはん派の場合

長芋の豚肉巻きや鶏肉とアボカドのごま醤油がけなど、肉と野菜を組み合わせた簡単なおかずがおすすめです。

サバのほぐし身やカツオのユッケ丼など、魚介類を使った栄養豊富なおかずもおすすめてです。ささみとオクラの梅おかか和えやサバと胡麻の香ばし焼き定食など、さっぱりとした味付けのおかずもおすすめてです。

#### ・パン派の場合

のりトースト1や納豆トーストなど、パンに具材を乗せて焼くだけの簡単なおかずがおすすめです。

フライパンでプチピザやアボカドとベーコンのオープンサンドなど、パンを使ったアレンジメニューもおすすめてです。

海老とサーモンのヘルシー丼や海老の旨みたっぷり味噌汁定食など、パン以外にも魚介類を使ったメニューもおすすめてです。



あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## 自転車に乗るときの注意点 自転車の選び方

ヘルメットを着用することが努力義務化されました。この際、改めて自転車の乗るときの注意点を「AI chat」に聞いたら……。

自転車は車両として、車道の左側を通行するのが原則です。歩道を通行する場合は、歩行者を優先し、車道寄りを徐行しなければなりません。交差点では、信号と一時停止を守り、左右の安全を確認してから進みましょう。右折や左折する場合は、早めに合図をしましょう。夜間はライトを点灯しなければなりません。自転車に乗る前にライトが点くか点検しましょう。

飲酒運転は禁止されています。お酒を飲んだら自転車に乗らないでください。

ヘルメットを着用することが努力義務化されています。ヘルメットは頭部の損傷を防ぐ効果がありますので、自分や同乗者の安全のためにかぶりましょう。

以上のポイントを守って、安全に自転車に乗しましょう

- ・用途と予算に合わせて自転車の種類を選ぶ。  
普段使いや街乗りならシティサイクルやミニベロ、通勤通学や運動ならクロスバイクやロードバイク、アウトドアや山道ならマウンテンバイクやグラベルロードなどがおすすめです。

- ・身長に合うサイズを選ぶ。

自転車のサイズはホイールサイズやフレームサイズで表されますが、必ず試乗したり適応身長を確認したりしてから購入しましょう。

- ・サービスを比較して購入場所を選ぶ。

自転車以外にも必要なものがあります。防犯登録や自転車保険、アフターサービスやメーカー補償、必須アイテムなどが揃っているかどうかをチェックしましょう。

以上のポイントを参考にして、自分にぴったりの自転車を見つけましょう。



## 自転車事故 自転車安全利用五則

### ・自転車関連の死亡・重傷事故

相手当事者は、その約76%が自動車以最も多くなっています。自転車と自動車の事故のうち、出会い頭衝突による事故が約55%で最も多く発生しており、このような事故では自転車側にも安全不確認や一時不停止等の違反が多く見受けられます。

### ・自転車と歩行者の事故

自転車関連の死亡・重傷事故の相手当事者は、その約11%が歩行者であり、この種類の事故は若年層の自転車運転者によるものが多い傾向にあります。歩道を通行する場合は、歩行者を優先して徐行しましょう。

### ・自転車単独の事故

自転車関連の死亡・重傷事故の相手当事者は、その約10%が自転車単独であり、この種類の事故は高齢者の自転車運転者によるものが多い傾向にあります。路面状況や速度に注意しましょう。以上の種類の事故を防ぐためには、自転車安全利用五則を守ることが大切です。ヘルメットを着用したり、損害賠償責任保険等に加入したりすることも有効です。

### 1. 車道原則、左側通行 歩道例外、歩行者優先

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられており、「車のなかま」です。車道と歩道の区別があるところは車道通行が原則です。道路の左側に寄って通行しなければなりません。歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

### 2. 交差点では信号と一時停止を守り安全確認

信号機のある交差点では、信号が青になってから安全を確認し横断しましょう。一時停止のある交差点では必ず一時停止をして、安全を確認してから横断しましょう。

### 3. 夜間はライトを点灯

夜間はライトを点けなければなりません。自転車に乗る前にライトが点くか点検します。

### 4. 飲酒運転は禁止

お酒を飲んだときは、乗ってはいけません。

### 5. ヘルメットを着用

乗車用ヘルメットを着用しましょう。

以上が自転車安全利用五則です。自分や他人の安全のためにも守りましょう。