



令和7年5月号



2025年のさくら

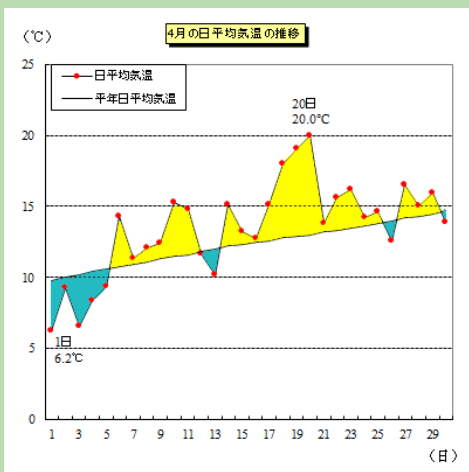
2025年の日立市のソメイヨシノの開花は、次の通りでした。

3月27日開花
4月7日満開



4月の気候

4月は、周期的に天気が変わり、上旬は雨の日が多く気温も低くなりましたが、次第に暖気も入りやすくなったため雷の日もありました。中旬以降も周期的に天気が変わりました。月平均気温は13.5度と平年よりかなり高くなりました。雨が降った日も多く、月合計降水量は144.5ミリと平年より多く、月合計日照時間は171.9時間と平年の93パーセントセントと少なくなりました。



一ヶ月予報 (気象庁発表)

暖かい空気に覆われやすく、低気圧や前線の影響を受けやすい時期もありそうです。平均気温は「平年並みか高い」、降水量は「ほぼ平年並み」、日照時間は、「ほぼ平年並み」となる見込みです。



春先の熱中症

熱中症とは、体温を平熱に保つための機能が通常通り働かなくなり、体調不良を起こした状態です。気温や湿度が高い時に多く発生するため、真夏の時期が一番危険な時ではありますが、暑い日が出はじめ、5月も熱中症に注意が必要な時期でもあります。

汗をかくことで水分や塩分が不足して、体調が悪化してしまうのですが、やはり汗をかきやすい、真夏の方が危険性は高いです。しかし、身体は徐々に暑さに慣れていくことや、暑い時期に無理をしないようにするなどの対策をとることで、連日真夏日になる7月後半から8月でも熱中症にならずに過ごせる方が多いかと思えます。一方5月は、屋外での活動も多いですが、普段は過ごしやすい気候のため、あまり警戒されていません。そして、気圧配置によっては、真夏日になったり、雪が降りそうな気温になったりと、気温の変化も大きくなりやすいです。身体が暑さに慣れていないため、急な暑さに対応できずに、熱中症になってしまうことがあります。

今頃の時期から、30分程度の汗をかく軽い運動を続けていくと、早めに暑さに対応できる身体にすることができると言われています。熱中症に気をつけながら、夏に備えた身体にしていくのもよいかもしれません。



天気用語の基礎知識

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的に、気象庁と環境省が共同で発表している情報。前日17時と当日5時の日最高暑さ指数の予想が基準を超えると発表される。茨城県に熱中症警戒アラートが発表されるためには、茨城県内のアメダス観測地点における日最高暑さ指数が33を超えた地点が一つでもある場合である。発表されても、場所によっては基準値を超えていないときもあるが、発表された場合は、水分、塩分の補給や無理をしないなどの心構えが必要でもある。

・・・神峰の山から・・・

以前このコーナーで、目覚まし代わりにラジオをかけていると書きました。3月までは英語の講座でしたが、4月から番組が変更されて、音楽の番組になりました。時代、邦楽、洋楽を問わず、あるテーマにそった音楽が流れてきます。知っている曲も多いのですが、サビの部分だけ知っていて、全体聞いたの初めてかともいう曲もあります。英語の講座では、テンションが高い会話で目覚めており、なかなかそれも良かったのですが、今は音楽で目覚めています。

点検で放送休止の時があり、その時は目覚ましの効果はありませんでした。