

5月20日（土）森林浴

みな 皆さんは、しんりんよく し 森林浴を知っていますか。

きょう 今日、5月20日は「しんりんよく ひ 森林浴の日」です。

「しんりん し」の字が5つの木^きでできていて、
20画^{かく}で書^かけるので、この日^ひに決^きまった
そうです。



にほん こくど パーセント しんりん せかい なか しんりん
日本は、国土の70%が森林です。世界の中^{なか}でも「森林
こく 国」として有名^{ゆうめい}なのです。森林^{しんりん}を見たり、森林^{しんりん}の中^{なか}に行^いったり
すると、やす^{やす}いだ^き気持ち^もになるのは、にほんじん^{にほんじん}が昔^{むかし}から山^{やま}や木^き
とも^{とも}に生活^{せいかつ}してきたからかもしれ^ません。

しんりん きぎ フィトンチッド^{ぶっしつ}という物質^だを出^だしているそう
です。これは、植物^{しょくぶつ}が病気^{びょうき}や害虫^{がいちゅう}から自分^{じぶん}を守る^{まも}ために
出^だしているよう^{よう}です。このフィトンチッドは、人間^{にんげん}にとつて
もとてもよい物質^{ぶっしつ}だそう^{よう}です。リラックス^{こうか}効果^{こうか}があつて、ス
トレス^へを減^へらしてくれ^るのだそう^{よう}です。

フィトンチッドを^め目^めいっぱい浴^あびて、心^{こころ}も体^{からだ}も元^{げん}気^きにする
のが「しんりんよく しんりん はい むね ふうき
森林浴」な^なのです。森林^{しんりん}に入^{はい}って、胸^{むね}いっ^{くう}ぱい^きに空^{くう}気^き
を吸^すい込^こんで、さわやかな^き気持ち^もになつて、元^{げん}気^きになる^{しんりんよく}森林^{しんりん}浴^{よく}、
みな 皆^{みな}さん^{さん}も、や^やつて^つみ^みま^まし^しょう^う。

村越 新