

# 夏の打ち水入門

UCHI - MIZU

## 打ち水の作法

打ち水は、誰でも手軽にできる日本古来の暑さ対策。  
まずは、たった3ステップでできる、簡単なやり方を伝授します！

“UCHI-MIZU”, or sprinkling water, is a Japanese custom to beat the heat on hot summer days  
- just follow these three simple steps!

其の一

### 水を用意する

Prepare water - rain water or leftover bath water works nicely

水の有効利用のためにも、前日のお風呂の水や雨水(二次利用水)を溜めておくといいでしょう。

容器はバケツや洗面器でも、使い終わったペットボトルでもなんでも可！



其の二

### 水を撒く

Sprinkle water - most effective in the mornings and evenings

朝、夕が効果的。

ご家族やご近所の方とご一緒にどうぞ。



其の三

### 涼を得る

Enjoy cooling off - water cools down the surrounding area

撒いた水が、周囲を冷やし、涼しい風が吹いてきます。

暑い夏を快適に過ごしましょう！



九都県市首脳会議(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)は、  
ヒートアイランド対策・環境活動としての打ち水を推奨しています。

九都県市首脳会議環境問題対策委員会 <http://www.tokenshi-kankyo.jp/>

## 打ち水の豆知識

そもそも、打ち水ってなんだろう？打ち水をするとどうして涼しくなるの？  
聞いたことはあるけど実はそんなに知られていない、そんな打ち水の疑問にお答えします！

### そもそも、打ち水ってなに？

## 夏の暑さをやわらげる、江戸時代からの日本の文化

UCHI-MIZU is a hundred year-old Japanese custom to cool down hot summer days

打ち水は、昔から夏の暑さ対策の習慣として行われてきた、日本の伝統的な文化。

家の軒先や庭に水を撒くことで、クーラーや扇風機なしでも快適に夏を過ごしていました。

また、家にお客が訪ねてくるときには玄関に打ち水をして「おもてなし」の心をあらわす大事な習慣でもありました。

今日では、様々なヒートアイランド対策のうちのひとつとしても注目され、自治体も推奨しています。

### 打ち水をすると涼しくなるのはなぜ？

## 地面を冷やして、人が受ける熱を減らします

UCHI-MIZU cools down the ground surface through the process of evaporation. It reduces exposure to radiant heat

暑い地面から人は熱を受けます。これが暑さの原因のひとつです。

打ち水は、地面の温度を下げる効果があります。また、水が蒸発するときに周りの熱を奪う

「気化熱」の作用により、温度を下げる持続的な効果も期待できます。

### どんなときに打ち水するといいの？

## 朝夕・日陰への打ち水で効果的に涼しさアップ！

UCHI-MIZU is more effective in the mornings/evenings and in shaded areas

日中の日差しが強い時間帯に水を撒いても、すぐに乾いてしまい、効果が続きません。

打ち水は朝と夕方に行う方が涼しさが持続して効果的。

また、同じ理由で日なたより日陰に打ち水する方が効果的です！

### 打ち水をする時の注意

- クルマの通りが多い場所は避け、安全な場所で行いましょう。
- 公道やマンホールの上は自転車、バイクにとっては、滑りやすくなるため大変危険です！

打ち水についてもっと知りたい人は  
ここをチェック！

<http://uchimizu.jp/>