

あず"中-らいく

今回のテーマ

エコな暑さ 対策

2020年度の前期は8月末まで続くとのこと。暑い最中にレポートの提出が迫ります。少しでもエコ（エコノミー&エコロジー）に乗り切るためのちょっとした暑さ対策をお届けします。

その① エコな扇風機をより有効に

扇風機の前に凍らせたペットボトルを置くと、冷たい風が部屋を通りますよ。

その② 部屋の温度アップを防ぐ「4箇条」

- ・コンロなどの火を使う調理はなるべく避けよう。
- ・カーテンを閉める。
- ・カーテン開ける場合は窓際に水をまく、もしくは凍らせたペットボトルを置いてみて。
- ・強い日差しをガードするため窓上部にシート貼付、もしくはカフェカーテンで強い日差しガード！



その③ 効率よく体を冷やす

「3つの首=首、手首、足首」と「リンパ節=わきの下、太ももの内側の付け根など」に冷やしたハンドタオルを当てると、体温上昇が穏やかになる効果がありますよ。ただし、冷やしすぎには注意してくださいね。

参照: 体温をセルフコントロールする方法

<https://www.lifehacker.jp/2011/06/110618-sweatcontrol.html>

夏バテ
予防

