

## クーラーを使わずに涼しくなる方法【暑さ対策】



### ☆保冷剤で首やわきの下を冷やす

ケーキなどを

買うとついてくる保冷剤を凍らせておき、タオルやハンカチで巻きます。それを首の左右やわきの下に巻いておくと体が涼しく感じられます。

#### 冷やす場所は…？



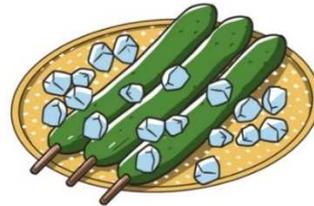
## ☆ 風呂上がりに足を冷水につける

入浴後に汗を引かせるには、最後に足を冷水につけると効果的です。冷水によって一時的に皮膚表層の血液量が増えるので汗は出るのですが、結果的に汗の全体を減らすことができます。



## ☆ 熱を下げる食べ物を摂る

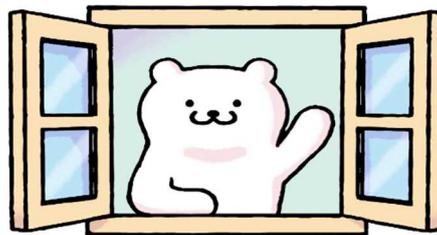
スイカやキュウリ、冬瓜など、ウリ科の野菜には熱を下げる効果があります。特に冬瓜には漢方薬に用いられる



## ☆ 風通しをよくするコツ

無風するとき、扇風機を外に向けて回して対角の窓を開けると、部屋に風が入るようになります。

窓が1つしかない部屋なら、ドアを開放しておくなどして、2ヶ所以上の開口部を確保するのがポイント。



## ☆朝や夕方に打ち水をする

日本に昔からある打ち水の風習が、見直されてきています。その効果とは、撒いた水が蒸発することで空気中の熱を奪い、わずかですが気温を下げるというもの。

お風呂の残り湯を再利用し、朝夕の涼しい時間帯に行うのがベストです。



## ☆青系インテリアで涼感アップ！！

青系色は、赤系色にくらべると感覚的に3℃前後涼しく感じさせる効果があると言われています。面積が大きく目につきやすいものなら、さらに涼感もアップ。

