

过夏天，有秘诀

· 绿色窗帘

白天，要防止室内的温度不断攀升，可以采取在窗户上挂“竹帘”，以遮蔽阳光的办法。而更有效的方法是，在阳台上的花盆里栽牵牛花等攀藤类植物，据说这些植物可以遮阳，并使实效温度降低 2、3 度。

· 轻而易举的避暑工具

将小型保冷剂包进毛巾里，之后围在脖子上。最近，作为避暑手段，市面上还开始出售一种一旦浸湿，就可以长时间保冷的围巾。这种围巾在外出时，是十分方便的。

· 洒水

早上或黄昏，在阳台上洒一些水，还可以使凉气保持一段时间。这是因为气化热（水在转化成水蒸气的过程中，有冷却空气的作用）能够降低温度。我们建议大家洒水时用泡完澡后的洗澡水。只是，如果在白天洒的话，有时反而会感到更加闷热。

· 冲凉的效果

洗一个、或泡一个温水澡，也是避暑的方法之一。只是，别忘了冲完凉以后，喝点水补充体内的水分。

节约用电固然重要，但是，千万不能对预防中暑掉以轻心。不仅仅是外出时，即使在室内也可能中暑，据说室内中暑的例子并不少见。医生指示我们，室内温度最好不要超过 28 度；湿度不要超过 70%。补充水分也是很重要的。随着年龄的增长，人有时候会出现体内需要水分，然而却感觉不到口渴的情况。此时，饮用一些成分比较接近于汗水的运动饮料，就可以在补充水分的同时，也补充盐分。



すだれ

夏を乗り切る 秘策あれこれ

みどり

・ 緑のカーテン
にっちゅう へや あんど あ ふせ
日 中、部屋の温度が上がるのを防ぐには、窓側に「すだれ」を吊して、直射日光を避ける方法がある。もっと良いのは、プランターに朝顔などの蔓植物を植えてベランダに置くことだ。植物による日陰は、体感温度を 2、3 度下げるといわれる。

てがる なつといさく

・ 手軽な夏対策グッズ
ちい ほれいざい
小さな保冷剤をタオルに入れて首に巻く。最近は、暑さ対策として、水に浸すと長時間冷たいスカーフなどの商品が販売されていて、外出時には重宝しそうだ。

う みず

・ 打ち水
あさ ゆうがた
朝から方、ベランダに水を撒くと、しばらく涼しさが持続する。気化熱（水分が気体に変わると同時に空気を冷やす効果）で温度を下げる効果があるからだ。お風呂の残り湯を使うのがおすすめ。暑い日中に撒くと返って蒸してしまうこともある。

・ シャワー効果

ぬるめのシャワーを浴びるとか、ぬるめのお風呂に入って汗を流す方法もある。風呂上がりは、水分補給を忘れないようにしよう。

・ 節電も大事だが、忘れてはいけないのが熱中症対策。外に出ている時だけではない。室内で発症する例も少なくないという。室内の温度は 28 度、湿度は 70 % を超えないようにと医師はいう。水分補給も大事だ。年を取ると、体は水分を求めているのに、自分で喉の渇きを感じることがある。汗の成分に似たスポーツドリンクなら、水分と塩分を同時に補給できる。