

やっぱり かか



今日は江戸幕府の8代将軍、徳川吉宗が亡くなった日です。1751年のことです。

熱帯夜



今週の月曜日、山口県もとうとう「梅雨明けしたとみられる」と報じられました。それに合わせたわけではなんでしょうか。今週は先週までとは全く違、7日差しが厳しい晴れの天気が続いています。同時に気温も急上昇! 30℃超えの日々がずっと続いています。日中だけでなく夜も寝苦しい感じがするのは、きっと私だけではないです。

夜になってもなかなか気温が下がらず、最低気温が25℃以上のままの夜のことを「熱帯夜」と言います。(ちなみに、日中の気温が25℃を超えた時は「夏日」、30℃以上になると「真夏日」、35℃以上になると「猛暑日」と言います。天気予報を見る時の参考にして下さい。) 東京の7年間の熱帯夜は平年が11日、最多は2010年の56日間です。年々増えている、という話もあります。アスファルトとコンクリートでおおわれた都市部は、車やビルの冷房、家庭のクーラーなどからの排熱が多く、夜間もこれらの熱が放出され続けることが原因とされています。今回はこんな熱帯夜を乗り切る方法をいくつか紹介するのであれば、試してみてくださいね。

その① 足元から扇風機を当てる

人は深い睡眠に入る時、体温を下けます。その体温は手足の先と頭から熱放散されることで体温が下がっていくので、暑くて寝苦しい時は足に扇風機を当てて体温が下がりやすくなるのは理にかなった方法であると言えます。

ちなみに100円の素材としては、麻(リネン)がよいですよ。



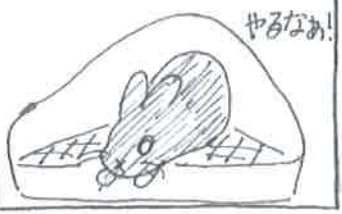
うちのうさぎ:3 るーくん日記R(26)

るーくんは基本フロリングがXなので、え?もう? じゃ、さ、帰るよ。ハヤンマは飼いの都合になる ①

ケージの扉をあけてやり、自由にハヤンマする... そいはいなくなる、この奥、めいど? あせあせ

対してめいちゃん(2) 自由に動かまわるので

④ ...でもトイレにはちゃんこ戻ってくるんです。やるなあ!



その② 冷却まくらで頭を冷やす

まくらの表面温度を16℃にした冷却まくらを使用すると、体温低下が促進されて入眠時間が10分短くなった、という実験結果も報告されています。

▲冷却シートでおでこも冷やすのも効果的です。1枚当たりの価格もそんなに高くないのでぜひトライしてみよう!!