2021 年度



期末考査も終わり、もうすぐ夏休みですね。ずっとコロナウィルスに振り回され続けた1学期。 もうすぐ梅雨が明け、真夏のギラギラ輝く日差しの下でセミの鳴き声に、一層暑さを感じる季節 がきます。長く厳しい夏も、規則正しい生活をしながら心身ともに健康で過ごしたいですね。 試しに次のクイズに答え、熱中症にかからないよう注意をし、元気に夏を過してみませんか。 また、少しでも涼しく過ごすための豆知識も参考にしてください。









暑い夏を快適に!

どっちが涼しい?

白い服)VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、 吸収しにくい白い服のほう が涼しく過ごせます。ただ し紫外線をよりブロックす

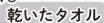


るのは黒。 日傘などは 黒を選ぶと いいですね。

下着あり)VS(下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗 を吸って乾かしてくれるの が下着。下着なしだといつ までも汗がベタついて蒸し 暑く感じます。下着は「吸 水性」と「速乾性」が高い ものがおすすめ。より快適

濡れタオル



汗をふき取るのは濡れタ オルがおすすめ。皮ふに水 分が残っていると、蒸発す るときに体の熱を奪ってく れるので涼しくなります。

で涼しく感じます。・・・暑い日のお出かけには参考に