

Health

夜間熱中症に気をつけましょう



もし、トイレに起きたときは常温の水を摂り、脱水を防ぎましょう。また、利尿作用のあるアルコールやコーヒー、緑茶を飲むと、夜間のトイレの回数が増えるなど、安眠が妨げられる可能性があるため、寝る前に飲むのは避けましょう。

エアコンを使って心地良い空間を

夜は省エネを考え、ついエアコンを消しがち。しかし夜も25℃を下回らない熱帯夜は、熱中症のリスクが上がります。夜間でもエアコンで快適だと感じる室温・湿度を保ちましょう。たとえば、室温が28℃でも、湿度が下げれば体感温度が低く感じます。湿度は40～60%程度がおすすめ。ちなみに、体に直接風が当たると、だるさなどの原因になるので、扇風機などを併用し、風を対流させると良いですよ。

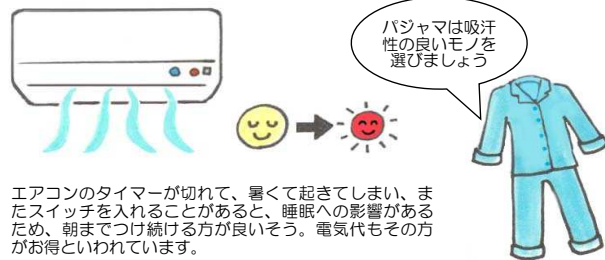
熱中症のリスクは、太陽が照りつける日中だけではなくありません。夜間も気をつける必要があります。そこで対策をご紹介します。

●寝る前にしっかり水分補給を

喉が渇いていなくても、寝る前にコップ1杯程度の水をゆっくり飲みましょう。暑い時期でも、冷たい水は寝つきが悪くなる可能性があるため、常温の水がおすすめです。

●肌掛けなどを使うときも顔は出す

エアコンによる影響で肌掛け布団をかける際も、顔は出しておくことをおすすめします。冷たい空気を吸うことで肺を冷やすことができ、体温を下げる効果が期待でき、熱中症予防につながります。



エアコンのタイマーが切れて、暑くて起きてしまい、またスイッチを入れることがあると、睡眠への影響があるため、朝までつけ続ける方が良いでしょう。電気代もその方がお得といわれています。

かんたんレシピ

カマンベールなめろう

教えてくれた人…尾田衣子さん

料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

材料

(2～3人分)

- カマンベールチーズ…1個
- 味噌…大さじ1
- ショウガ…1/4かけ
- 小ネギ…4本
- バゲット…1/2本



①カマンベールチーズは1口大に切る。ショウガはみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。

②まな板に①、味噌をのせ、たきながら全体を混ぜ合わせる。

③器に盛りつけ、スライスしたバゲットを添える。

※包丁の面でめり込むように混ぜると和えやすいです。
※少し時間をおくと、カマンベールチーズが柔らかくなり、バゲットに塗りやすくなります。

Chottoいいかも

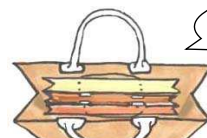
■丈夫だからエコバッグにおすすめ



肩に掛けられる持ち手があれば、持ち運びしやすい!

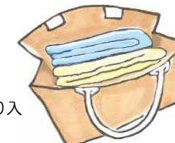
コーヒー豆の袋にも使われるジュートはとても丈夫なので、エコバッグにぴったり! マチがしっかりあると、ピン類やお惣菜のバックなども安定しやすいです。

■A3程度のサイズのバッグを活用する

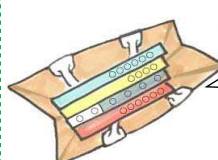


紙袋をひとまとめに♪

ひざ掛けなどをざっくり入れても便利!



■A4程度のサイズのバッグを活用する



雑誌や書類など、紙のモノを入れれば、手軽に持ち運べます♪

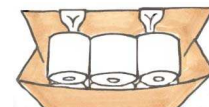
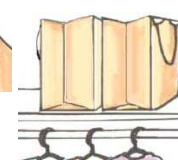


バッグの中に仕切りを入れれば、出し入れしやすいです!

■B5程度サイズのバッグを活用する



お弁当の持ち歩きや、外出に必要なモノをざっくり入れられます



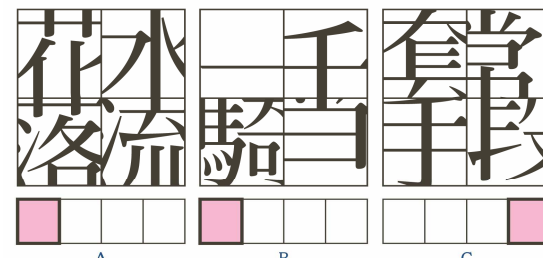
■入れるモノで使い分ける

トイレトペーパーの大きさによってA4やB5サイズを使い分けを。クローゼットのモノを仕分ける際も、入れるモノによっているんなサイズを使い分けると良いですよ♪

一般的なトイレトペーパーなら、B5サイズで6個ほど入ります。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。