



今年の夏も暑そうです！ちょっとした工夫で涼しくなってみませんか。

## ～ 夏の暑さをしのぐ術 ～

### 👁️目で見て「涼」

「寒色」「暖色」という言葉があるとおり、同じ温度でも涼しく感じる色、暖かく感じる色があります。青や水色、紫色などが寒色で、赤やオレンジ、黄色などを暖色と言います。インテリアや服装を寒色にしてみるのをおすすめします。また、ガラス製の食器や、風を通すレースなども、涼しげかもしれませんね。ただし、ブルーライトはいただけません。眠れなくなりますからね。

### 👂耳で「涼」

波やせせらぎのような、水のお音。風がそよいで、さわさわるような葉ずれの音。ひぐらしや夜に鳴く虫の声など。音と記憶は密接な関係にあります。涼しさと呼び覚ます音はなんですか。風鈴の音を聞くと涼しく感じるのは日本人特有だそうです。

### 👃香りで「涼」

ミント系の香りは、嗅ぐだけで涼しくなります。同一温度・湿度で実験した場合、香りがあった方が涼しいと感じる人が多いことがわかっています。ミントの香りは気分をすっきりさせ、集中力を高める効果も。アロマスプレーやルームフレグランスなど、おためしあれ。

### 👋触って「涼」

衣服や寝具の素材でも、涼しさを感じることができます。最近では、様々な接触冷感機能素材があるので、それを使うのもいいでしょう。昔から、麻は熱を逃しやすく、早く乾いて肌にはり付きにくいので、涼を感じるのに適していると言われていました。い草でできた、「ござ」なんかもいいですね。

### 🍴食べて「涼」

夏野菜と言われる、トマト・なす・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・おくらなどは体を冷やす効果があるとされています。スイカもそうですね。ただし、食べすぎには注意です。冷房で知らない間に体が冷えていることも多く、冷たいものを飲むことも多いため、胃腸が冷えて、夏バテを引き起こすことも。その場合は逆に体を温めるものを食事に取り入れましょう。ショウガやネギ、ごま、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんごなどです。

### 🎉おまけの「涼」

おばけ屋敷や怪談、ホラー映画なども涼しくなれるかも？成績で寒くなるのだけは、避けてくださいね！！（笑）

### 👤生活指導課（体育科）中島 毅裕 先生の「涼」

暑さ対策として私が好んでいるのは「水浴び」です。学校でも自宅でも汗だくになることが多い夏。風呂場で水を浴びて（水シャワーでもOK）、すっきり爽やか。冷房を入れなくても大丈夫なくらいです。1日に何度も水を浴びるので、洗濯物は増えますが…。あと、保冷剤をタオルにくるんで、首に巻く。お手軽ですよ。