



暑い暑い夏だから

---

---

anatomist

---

①普通のおうちに、究極の便利アイテムありました。

お風呂に水を張りましょう。蛇口をひねると、ちょっとぬるい水が出たあとに、必要以上に冷たい水道水（地下を通ってくる水道水はとっても冷たいです。）

ざぶんと入ると心臓に悪いので……、足からゆっくりですね、（プールと同じ）

水着とバスタオル^^ 足ふきバスマットはちゃんと用意しよう（頻繁に使いますのでね）。

風呂に何を持ち込んでもいいのは、プールとは違いますね。お水は追加すれば、また冷えますしね。

1. 涼しくなったら、ぬるくなった水は洗濯機で再利用
2. 植木に分けてやる（熱いうちにやると庭木が煮えちゃう><）。
3. 家の前の道路に打ち水をする。

注意すべきもの1：携帯のポッチャン

注意すべきもの2：突然の来客

②PC使ってる方、表が涼しくなってる（時間的に）、夕方にまだエアコンを使っていると、PCの発熱とかで、

損をしている可能性もあります。

万難を排して、音のするものは全部切ってから（近所迷惑だし）、部屋を暗くして（外から見られたくないし）、外気の温度を確かめましょう。（窓は5cmほどのスキマで十分、そっちのほうに吹き込む風は強くなります。）

家全体で換気をすれば、エアコンの気持ち悪い風より、涼風を取り込むことができます。

ちゃんと換気すれば、あっという間に室温が下がります。しかも、一定時間つづけて、家全体を冷やせば、夜に暑いとかない（日没後は、気温は上がらないから……）。

注意すべきもの1：防犯

③なんで夕方のロードワークがキツイのか？

（湿度を見よう！ 夕方は湿度が半端ない、汗が蒸発しなければニンゲンには体を冷やせない）ので、夕方はサイクリングがいいかもね。

注意すべきもの1：防犯

注意すべきもの2：夏バテしたドライバーに当て逃げされること

注意すべきもの3：自転車のライトつけ忘れで、警察に罰金とられること。