



暑さと戦う



環境に良いこと皆さんはしてま  
すか？

世界の問題を解決するSDGsと  
いうのがあり、1歩でもその問  
題に対して解決行けたらなと  
思います。

夏は熱中症対策として電気を  
使うので環境破壊をしてしまう  
ので少しでも使わないような対  
策したいと思います！





# 体を冷やす

## 1 水分を取る

- 摂取することで体が循環する！
- ポカリスエットがおすすめ！

## 2 首を冷やす

- 首には大動脈が流れてるのでそこを冷やすと血液の温度が下がって体が冷える！
- などなど...



# 部屋を涼しくする

- 1 窓を開ける
  - 換気することで部屋の熱を出す
- 2 カーテン
  - 遮熱カーテンや緑カーテンを付けることで風通しがよくなる





## 🍧 最後に 🍧

- 電気を使わずに暑さを乗り越えられる方法を紹介してみました。少しでも参考になってくれたらうれしいです。これだけだと熱中症になるのでこまめにクーラーをつけてください！最後まで見てくださってありがとうございます。

