

扇小レポート 825 快適に

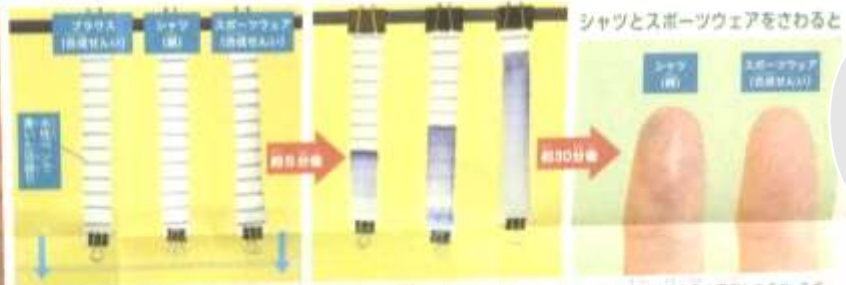
保健室の廊下に貼りだされました。

夏を快適に過ごせる衣服についてです。

これは、よく読んでほしいです。服を自分で選べるようにしましょう。

夏を快適に過ごせる衣服を選ぼう

えり元やそで口が開いていて、あせを吸収する素材の白っぽい色のもを選ぶと、すずしく過ごせます



あせもどれくらい吸収してくれるのかを調べるために、3つの素材を水につけます

綿のシャツと合成繊維のスポーツウェア。どちらの素材も水を多く吸収しますが、スポーツウェアのほうがよりかわまやります。



夏は、衣服の中に熱がこもりやすいため、より開くことであせをかき、体がべたついて不快感につながってしまいます。暑い時期を快適に過ごすためには、衣服の中を風が通りやすい、えり元やそで口などが開いている形で、あせを吸収し、太陽の熱を反射する白っぽい色の衣服を選びましょう。ただし、あせを吸収してぬれている衣服は、すずしい場所では、体を冷やしてしまうため、こまめに着がえることも大切です。

熱中症にならないためには、動き方も大切です。