

## まなつのあつさは「うちみず」で やわらげよう

真夏は、地面の温度が、予想以上の熱さになります。そんなときは「打ち水」をして、地表の温度を下げましょう。雨水やお風呂の残り湯を利用すれば、水の節約にもなります。

### 打ち水大作戦

7月22日「大暑」～  
8月23日「処暑」



## エアコンはひやしすぎず 28度で かいてきに

暑いからといってエアコンで冷やしすぎると、電力消費はグンぐン増えてしまい、夏カゼなどで体調をくずす原因にもなります。温度設定を28度にして、扇風機もいっしょに使えば、お部屋中に涼しさが広がります。

