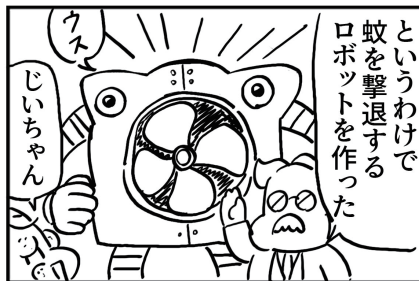


Q

寝ている時に蚊に刺されたくないけど、蚊取り線香は苦手。他に良い方法ってある？

A

扇風機を回して眠る、という方法があります。



夏の夜の睡眠を妨げる蚊は扇風機の風で追い払うことができます

夏の夜、酷い痒みや不快な羽音をたてる蚊は人の安眠を妨害します。そんな蚊を追い払うのに最も効果的なのは蚊取り線香ですが、薬剤が苦手な方もいるでしょう。その場合の代替のひとつに扇風機を使う方法があります。蚊は体重が軽く、扇風機の弱いそよ風でも上手に飛行できなくなってしまうので、眠るときに扇風機を回しておくと蚊に襲われにくい状況を作ることができます。

特に真夏の夜は暑さに苦しめられる時期のため、涼みながら蚊を追い払える快適な睡眠がとれそうですね。

ただ、扇風機の風で寝冷えをしないよう、体に当てる風の強さには気を付けてください。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索