

編集後記

気温の高い日々が続きますが、朝と夜の気温の差が大きいので、寝る前にクーラーをつけたまま寝ると、翌朝、寒気がして、さらにのどが痛かった・・・なんていうことがあります。自分の体を守るために、クーラーはタイマーをセットして数時間後には電源が切れる状態にしておくといいですね。つけたままと比較して省エネにもなりますしね。