

暑さ対策

上手な節電と涼のとり方

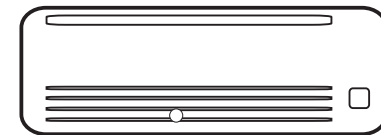


宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

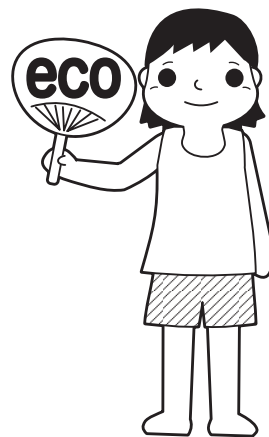
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

夏の暑さを ガマンせず 健康に過ごす



真夏の暑い日、熱中症を防ぐことも大切ですが、エアコンの使い過ぎは、電力を多く消費し、外気温を上げ、光熱費も上がります。また、冷やし過ぎや屋外との気温差が原因で体調を崩すこともあります。



節電＋ 暑さを乗り切る工夫を 取り入れよう

エアコンの使用は最小限にするなど、節電しながら夏の暑さを乗り切る工夫をこの冊子にまとめています。

1つだけ実行するより、いくつかを組み合わせたほうが涼感効果が得られます。ご自身の生活環境に合った暑さ対策を取り入れてみてはいかがでしょうか。

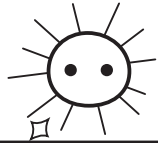


暑さは気温だけで決まるものではなく、放射熱(建物の壁などからの熱)や湿度・風の有無にも影響されます。

朝

- 早起きをする
- 寝ている間に汗をかいていたら
 - ・シャワーで流す
 - ・水分を補給する
- 涼しいうちから行動して用事を済ませてしまう
- 地表の温度が上がる前に打ち水をする
- 通気性の良い素材の服を着る
 - ・麻・綿
 - ・吸湿・即乾・冷感素材
- 外へ出掛けるなら余裕をもって早めの時間に家を出る

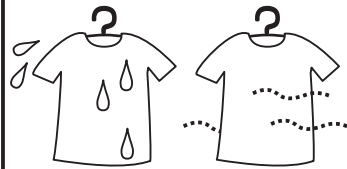
夏の朝5時は明るい!



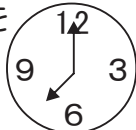
アスファルトの道路やベランダなど家の周りの熱を下げる



素材が違えば涼しさもずいぶん違う



時間に余裕があると余計な汗をかかずに済む



暑さ対策

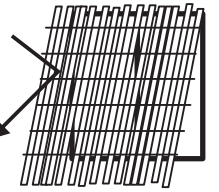
環境や健康状態などにより、個人差があります。無理のない範囲で行うようにしましょう。

日中

家の中では

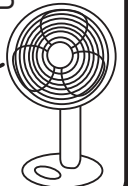
- 窓からの熱気と日光を遮る
 - ・カーテン・ブラインド
 - ・遮熱シート
 - ・すだれ・よしず
 - ・グリーンカーテン※
- 換気をして風の通り道をつくる
- エアコンをつけるなら
 - ・設定温度は28℃に
 - ・扇風機も併用する
 - ・除湿機能を使う
- 熱を出す家電製品を極力使わない

家の外側で防ぐと効果大!



※グリーンカーテン
あさがお・ゴーヤなどの「つる性」の植物を育てて作る、自然のカーテン

冷気を循環させて涼しさUP



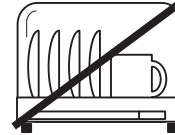
掃除機を使う回数を減らす



ガスやオーブンを出来るだけ使わずに料理を作る



食器を洗ったら乾燥機は使わず自然乾燥にする



炊飯器や電気ポットは保温のままにせず電源を抜く



暑さ対策


日中

出掛けるときは


暑さ
対策

- 出来るだけ混雑を避ける
- なるべく木陰や日陰を歩く
- 帽子や日傘で日差しを遮る
- うちわや扇子を持っていく
- こまめに水分を補給する
- ひんやりする涼感グッズを使う
 - ・首に巻く冷感ベルトやスカーフ
 - ・ミストスプレーなど
- 冷房対策も忘れずに
カーディガンやストールなど、
羽織るものを持っていく

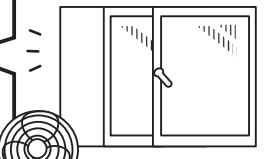
なぜ木陰は涼しい?
…葉からの蒸散に
よって熱が奪われ、
周囲の温度が
下がるため




帽子や傘がない
時は、ハンカチを
頭の上にのせる



まず窓を開ける



反対側の窓も
開けて風を通す
+ 扇風機



COOL!
涼
ポイント

エアコンを
つける前に

- … 外から帰ったら……
- ・部屋の換気をする
 - ・シャワーで汗を流す
 - ・冷たい飲み物を飲む
 - ・保冷剤を首筋にあてる


夕方~夜

は

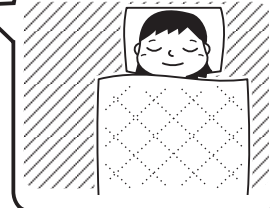
暑さ
対策

- 夕方になったら打ち水をする
- 入浴で汗を流してすっきり
- 髪を乾かす時は吸水タオル
などで水分をよく拭き、
ドライヤーの使用を減らす
- LED電球にする
(白熱電球より熱を発生しない)
- 消灯時間を早めて、早く寝る
- 就寝時は
通気性の良い寝具を使う
・麻・ゴザ・竹シーツなど

清涼感のある
入浴剤を
入れると
GOOD



電気を消して暗く
したほうが涼しい



水を入れた
ペットボトルを
凍らせておくと
保冷剤代わりに
使えて便利!

冷感効果のある寝具を使う
・クール敷パッド・氷枕
・保冷剤を利用する

扇風機の前に
置けば冷風効果
も得られる

扇風機で空気を循環させる

クールシェア



クールシェアとは？

夏の暑い日は、家の電力消費量の半分以上をエアコンが使っています。1人1台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなで分かち合う(=シェアする)のがクールシェアです。公共の施設やお店など、暑さを忘れて過ごせる場所に行ったり、公園に行くなど、さまざまな方法があります。

環境省が積極的に取り組み、企業・団体・個人に向けて「クールシェア」への賛同と協力を呼びかけています。

例えば…

家で

3台のエアコンがあるなら2台は止め、1部屋に集まって家族団らんで過ごそう。



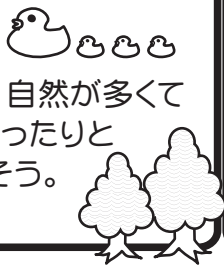
ご近所で

自宅のエアコンを止め、1軒のお宅にみんなで集まって趣味やおしゃべりを楽しもう。



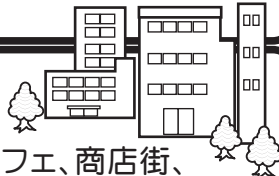
自然で

木陰や水辺など、自然が多くて涼しい場所で、ゆったりとした時間を過ごそう。



まちで

図書館やカフェ、商店街、ショッピングモールなどの涼しい場所で楽しい時間を過ごそう。



地域で気軽に集まって涼むことのできる場所(施設・店舗など)は「クールシェアスポット」として登録されつつあります。



涼を楽しむ



夏の風情を楽しむ

昔から伝わる「日本の夏を楽しむ」方法はいろいろあります。

衣 甚平・浴衣・下駄

食 かき氷・ひやむぎ・そうめん・冷や汁

住 風鈴・すだれ・よしず・打ち水・金魚・怪談



色で涼を感じる

部屋のカーテンや小物の色を変えてみましょう。ブルーなどの寒色系は体感温度が下がると言われています。

香りで涼を感じる

すっきりした香りで涼しく感じるアロマテラピーを試してみましょう。ミントやグレープフルーツなどの香りがおすすです。



水辺でひんやりする

水辺で靴を脱いで裸足になり、足先を水につけるだけでもリフレッシュできます。

