

# 住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド 福島  
 福島市西中央5丁目2-3  
 TEL.024-533-1251

新しい日常で熱中症予防を心掛けましょう  
 マスク生活が続くなか、  
 熱中症にも気をつけながら過ごさすヒントを紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。  
 マスク生活が続き、新たな日常を送るなか、まだまだ暑い時期は、熱中症対策が必要です。

## 外出時に 気をつけたいこと

マスクをしながらの外出は、日傘をさすなどして日除けをし、マスク内の蒸れを軽減させることが大切です。自転車外出するときは、帽子やサンバイザーをかぶって日差しを避けましょう。車内は、油断すると気温が上がるので、酷暑のときは窓を開けるだけで対策になりません。ゼヒエアコンの使用を。人のいない場所では、マスクを外して風を通したり、こまめな水分補給も忘れずに。水分補給は、喉が渴いたとき以外にも、こまめに取ります。子どもは、気温が上昇する前の午前中や夕方前がおすすめ。帽



ぬらすだけでひんやりが感じられるタオルなどを使うのも良いですね

子の中は意外と熱がこもり、蒸れるので、たまに外して風を通し、汗を拭いたり、水で濡らしたタオルなどで、頭や首を冷やすのも良いですね。冷凍できるペットボトル飲料を保冷バッグに入れて持ち出せば、解凍もゆるやかなので、保冷剤代わりになりますよ。また、子どもは無意識にいろいろなものをさわるので、こまめに手を洗ったり、除菌用のシートやスプレーで手を清潔に保つことも大切です。

## 体を健やかに保つのも 大切です

暑さに負けない体づくりには、運動も大事。暑さがやわらぐ時間に、ジョギングやウォーキングをするのも良いですね。その際、マスクをしながらだと息苦しく、熱中症のリスクも上がるので、スポーツ対応のマスクを着用したり、首までざっくり覆えて、その中で自由に呼吸ができるアイテムなどを活用してみてもいいかもしれません。運動は、水泳などもおすすめです。おうちでできる運動として、スクワットもおすすめ。ゆっくりと呼吸を意識しながらやると効果的です。通常のスクワットは大変、という人は、椅子を使ったスクワットはいかが？ 1セット10〜15回を目安に、体調に合わせて2〜3セット行うと良いです。

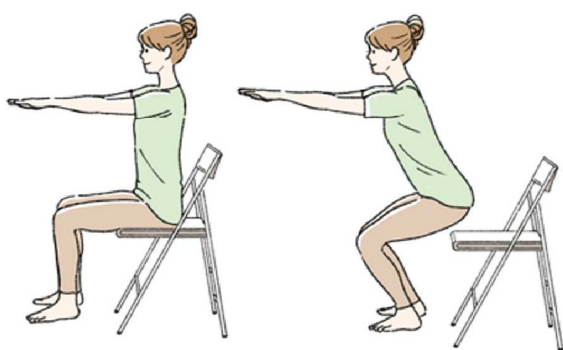
## 頭の体操

### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

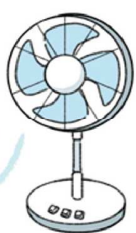


答えは左をみてね！



肩幅くらいに足を開き、つま先はやや外側に向けず。手をまっすぐ前に伸ばし、背筋も伸ばしながらゆっくり椅子に座り、息を吐きながらゆっくり立ちましょう

また、健やかな日常を過ごすためにも、深酒や朝食を抜くなど、無理は禁物。体に無理をさせると、体力が落ち、熱中症のリスクも上がるので気をつけましょう。  
 ニュースで熱中症情報をチェックするのもおすすめ。「湿度・輻射熱・気温」をもとに算出される「暑さ指数」が28を超えると、熱中症のリスクが上が



エアコンは、湿気の多いときはドライモードにしたり、扇風機を併用するのも良いですね

るそうなので、警戒が必要です。危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な外出を控え、エアコンを使って、おうちでゆったり過ごしましょう。  
 エアコンの温度設定は、28℃が目安と言われていますが、あくまで温度設定であり、室温は日あたりなどの環境によって微妙に変わる場合があるので、ゼヒ温度計をチェックして、我慢せず、設定温度を1〜2度下げるとして調整しましょう。

# 衣類の不快感なニオイをケア 夏場のお洗濯のポイント

住まいの快適レポート

気温も湿度も軒並み上昇し、毎日汗だく。衣類からは不快なニオイも発生し、気分も滅入るばかり。消臭・防臭を心がけ、爽やかに夏の1日を過ごしましょう！

## ニオイケアに 最適な洗濯方法

汗をたっぷりかく夏場。汗や皮脂で汚れた衣類は菌が増殖し、ニオイの原因にも。洗濯のコツをつかんで、衣類の消臭・防臭を。

- 洗濯物は溜め込まず、こまめな洗濯を。数日洗濯ができない場合は、衣類に消臭・除菌スプレーを吹きかけておきましょう。
- 洗剤と柔軟剤を併用すると消臭・防臭アップ。ただしそれぞれ混ぜると効果が薄らぐので、柔軟剤は必ず専用の投入口へ。
- 頑固なニオイや汚れは、漂白剤を使用して、つけおき洗いを。



## ！つけおき洗いでニオイ汚れはすっきり解消！

- ① バケツに 40°C のぬるま湯を入れて、洗濯機に使用すると同等の1回分の洗剤を混ぜ合わせる。
- ② ①の中に衣類を浸し、30分～2時間ほど(ニオイ汚れの程度に応じて時間は調整)つけおき。
- ③ ②をそのまま(洗剤液も含む)洗濯機に入れて、他の衣類も合わせて、通常通りに洗濯する。

※漂白剤によって色落ちする衣類もあるので、あらかじめ必ず確認を。またウールや絹などの素材は避けること。

## ニオイの要因は 乾かし方にも

洗濯に気を遣っているのに、どうしてもニオイが軽減しない…。そんな場合は、干し方や乾かし方を見直してみましょう。

- 生乾きの衣類は、菌が好む場所。効率のいいアーチ干しですばやく乾かすことが鉄則。
- 部屋干しはサーキュレーターや扇風機を稼働させ、空気の流れを作るのが重要。
- 除湿機の使用もおすすめ。洗濯物の真下に配置するように。

照りつける太陽の下、洗濯物を外干し。素早く乾き、ニオイの心配も軽減しますが…。肌と同じように、衣類も日焼けするので注意が必要です。

- 衣類は裏返して干すのがおすすめ。
- 直射日光が均等に当たらない際は、陰干しに。

！  
日焼け防止も  
忘れずに！



## オススメ商品 ルミシス

洗面空間をより優雅に・自分らしく・使いやすくして毎日の暮らしも満足♪



©株式会社 LIXIL

一人一人の豊かさの概念は違います。だからこそルミシスはデザイン、ディティール、素材にこだわり特別な日常を送ることができます。

### Point① カウンター

大理石の質感と素材感を再現した新素材「ラピシア」や焼き物でつくった「セラミック」のカウンターをご用意！見栄えや触り心地も抜群で、上質な洗面空間になります。

### Point② フェイスフルライト

縦に配置したLED照明により、影の出やすいあごの下や頬を明るく照らします。ファンデーションの塗りムラや髭のそり残しのチェックにもおすすめです。

### Point③ タッチレス水栓ナビッシュ

手を触れずに差し出すだけで吐水できるので、手の汚れで水栓を汚すことなく手が洗えます。また小さなお子様の水の出しっぱなしも防げます。



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



新築増改築

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251