

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

節電対策をしながら暑さを乗り切りましょう。
電力不足が話題になつている今、節電対策は大切。
暑さ対策とともにポイントを紹介します。

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「節電」です。

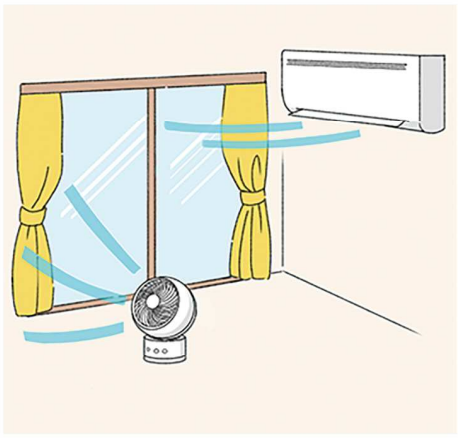
コツコツ節電対策をすることで、地球にも家計にも優しい生活が目指せます。ここでは、暑さ対策も兼ねた節電のポイントを紹介します。

エアコンを節電しながら上手に使いましょう

暑い日はエアコンが必須ですが、扇風機やサーキュレーターを併用することで効率よく室内を涼しくできることはもうおなじみですね。さらに冷気は下にたまるので、吹き出し口を水平にすることで、効率的に冷房を活用できます。ほかに、フィルターをまめに掃除することもエアコンの運転効率アップにつながります。十分涼しいから、と、運転を停止すると、再びつけるときに大きな電力を使うので、停止ではなく、温度設定や風量設定を控えるようにして冷え過ぎを防ぐ方が省エネに。外出先から帰宅後、い



きなりエアコンをつけると、室温を設定温度に近づけようとエアコンが頑張ってしまうので、室内の熱気を外にある程度逃がしてからつけると節電につながります。



サーキュレーターはエアコンを背にして置くことで冷気を循環させることができます。

室外機にも、節電につながるポイントが。室外機に直射日光が当たると、エアコンの稼働効率が下がるので、室外機に日よけを設置しましょう。また、室外機のまわりをスッキリさせることもポイント。上やまわりにモノ

を置かず、周辺に草が生えていたら抜きましょう。

ちょっとした工夫で節電しながら快適に♪

「クールシェア」という言葉はご存知ですか？1カ所に集まり、涼しさを分かち合うことで、節電につながります。おうちでもリビングに家族が集まってエアコン稼働を1台で済ませることもクールシェアです。また、暑さが厳しいといわれる午後1時〜4時は、公共の場に出かけるのもクールシェアに。図書館や百貨店、ショッピングセンター、レストラン、カフェ、ショールームといった施設でゆったり過ごすのも良いですね。屋外は猛暑の日は難しいですが、日陰や木々が多い場所なら、のんびりひと休みできるかもしれません。

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！チャレンジしてみてください！



答えは左をみてね！

涼しくて快適



美術館や映画館で涼みながら芸術に触れるのも良いですね！

ほかにもちょっとした工夫で節電に。カーテンやブラインドで直射日光を防ぐとお部屋の快適さもアップ。遮熱カーテンもおすすです。暑いと冷蔵庫を開ける回数も増えますが、開けると冷気が外に漏れ、閉めた時に冷やそうと電力を消費するので、開閉の回数を減らすことも大切です。電力に頼らないアイテムを使うのもおすすめ。涼感タイプの敷きマット



清涼感のある夏向けの入浴剤が豊富にあるのでチェックしてみてください

間違いさがし答え：①男の子の頭に花 ②テーブルの花に蝶 ③女の子の服の柄 ④ストローの形 ⑤海に浮かぶ島の数

屋外も室内もリスク増 万全な熱中症対策で、楽しい夏を満喫!

住まいの快適レポート

猛暑続きの今夏、熱中症で倒れるケースも増加傾向です。熱中症リスクを軽減する予防を怠らず、元気に夏を過ごしましょう!

熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。

熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。

熱中症を疑う、特徴的な症状

- めまい
- ふらつき
- 失神
- 手足のしびれや痙攣
- 倦怠感
- 頭痛
- 嘔吐
- 意識障害



熱中症予防

屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は、極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風のない日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷した飲料がおすすめです。

室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分を補給する。入浴前後、就寝前も忘れずに。



日傘は必需品!
外側は白色、
内側は照り返しも
考慮し、
黒色がベスト。



覚えておきたい 応急処置

水のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。



オススメ商品
リプラス

窓の取り替えもカンタン!家の窓が、パッと美しく快適に。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

カンタン窓リフォームで、ちょっとした家事の合間に窓リフォームが完了!

リプラスでこんなお悩みを解決します!

- ① 開閉できないFIX窓を開けられる窓に取り替えて、いつでも換気でき、気になるオイヤジメジメもスッキリできます。
- ② 冷房効率が上がり、エアコンの使い過ぎを抑えて光熱費を節約できます。

商品のお問合せは…



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