

住まいのかわら版

Vol.12
2023年7月号

OGIKEN

<発行>
株式会社 荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277
FAX.048-445-5865

室内でも熱中症対策をしましょう 家の中においても熱中症のリスクはあります。 身近にできる対策をご紹介します。



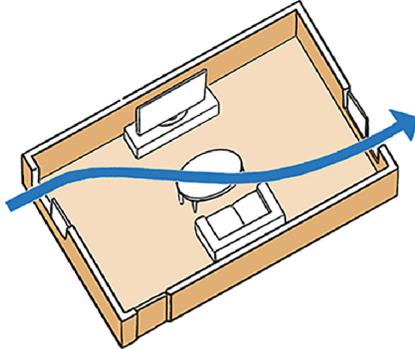
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。
節電が叫ばれる今ですが、我慢をせず、エアコンなどを使いながら、暑さを乗り切りたいですね。

熱気避け 過ごしやすい室内環境に

●朝、窓を開けて換気をする
1日のうちで、比較的气温が低く、乾いた空気を部屋に通すことが大切。こもった空気を追い出しましょう。

●カーテンなどを閉めて、熱気を住まいに入れないようにする
熱気の多くは窓から入ってきます。カーテンなどで熱気を遮断しましょう。窓に貼る遮熱フィルムも効果的です。また、1日数日で窓だけリフォームすることも可能なので、遮熱効果に優れた窓を取り入れることもひとつの手です。さらに、窓の内側より、外側で熱気や強烈な太陽光を遮蔽する方が効果的と言われています。シールドや

すだれを設置することも有効です。
●エアコンなどで室内を快適に
「まだ大丈夫」「電気代がもったいない」と我慢するのは絶対にいけません！特に、年を重ねると暑さに鈍感になってしまい、気づかぬうちに熱中症になってしまうこともあるので、ぜひエアコンを使い、室内を快適にしましょう。サーキュレーターを併用すると、より効果的です。



風を通すときは、窓を2ヶ所以上開けると効果的。窓が1つしかない場合は、換気扇や扇風機を使いましょう。



一般的に、過ごしやすい室温は、25～28度、湿度は45～60%とされているので、目安にすると良いですね。

●温度・湿度をチェックしましょう
室内の環境状況を知ることが大切。温度・湿度計を設置し、室内の状況をチェックすることで、エアコンなどを調節できます。熱がこもりやすいキッチンや、子ども部屋で、子どもが遊んでいるときもチェックをお忘れなく。

水分補給はもちろん 就寝時の環境も快適に

●水分補給は基本のキ！
当たり前のことですが、水分補給も十分に行いましょう。入浴中や就寝中はたくさん汗をかいたため、入浴後と就寝前、起床時は必ず、コップ1杯の水を飲みましょう。普段の生活のなかでも、こまめな水分補給は大切。1時間に1度など、自分で目安を決め、喉が渴いでいないときも水分を摂りましょう。また、日中の水分とともに、塩分を補給することも大切。おやつで補給するのも良いですね。

●快眠できる環境をつくる
寝不足は、熱中症のリスクを高めてしまいます。エアコンはもちろん、接触冷感シーツ、頭を冷やす枕など、涼しさを感じるアイテムを上手に使いながら、快眠を目指しましょう。



ちぢみやサッカー生地など、ポコポコと凹凸のある素材は、肌との接面積が少なくなるため、さらっとした着心地に。

パジャマも大切です。おすすめの素材は、綿や麻、シルク。特に麻は、汗をかいても肌に張りつきにくく、吸水性が高い素材。放湿性にも優れているため、夏にはぴったりです。素材以外に、デザインもポイントで、Tシャツタイプより、前開きタイプが通気性が良くおすすめです。パジャマの袖口、裾口がゆつたりしているタイプも、通気性が良く熱がこもりにくい特徴があります。ご自分に合ったタイプを選んでみましょう。

裏面にも役立つ情報が満載！

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ね！



答えは裏面をみてね！