

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、比較的気温が低く、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

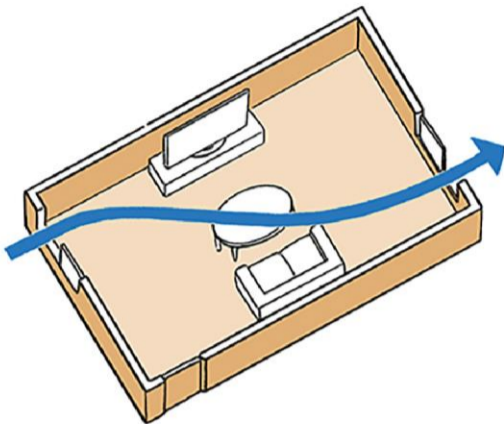
熱気の多くは窓から入ってきます。カーテンなどで熱気を遮断しましょう。窓に貼る遮熱フィルムも効果的です。また、1日〜数日で窓だけリフォームすることも可能なので、遮熱効果に優れた窓を取り入れることもひとつの手です。さらに、窓の内側より、外側で熱気や強烈な太陽光を遮蔽する方が効果的と言われています。シェードや



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。

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！



答えは裏面をみてね！

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！

当たり前に行いましょう。入浴中や就寝中はたくさんの汗をかいたため、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、喉が渇いて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、接触冷感シート、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。

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。



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、肌との接着面が少なくなるため、さらっとした着心地に。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 オープンガーデンの魅力

オープンガーデンとは、一般住宅の庭を開放し、誰でも気軽に見学ができるスタイル。そもそも、1920年代、イギリスで生まれた文化です。日本でも、最近、草花を育てることが好きで、広い庭で多種多様な草花を栽培している人が「自分や家族だけで楽しむのはもったいない、もっと多くの人にも楽しんでほしい」という思いから、自治体のサポートによって実現し、全国に広がりつつあるそうです。自治体によっては、観光協会がオープンガーデンマップを配布するなど、積極的なアプローチを行っているところも。季節の草花を楽しむほか、実際に栽培しているオーナーの方は、知識も豊富なので、お話を聞くのも楽しいそうです。オープンガーデンをサポートしている団体もあるので、まずは、「オープンガーデン」で検索してみてください。



02 アルコールを使っではダメなところ

コロナ禍を経て、アルコールの消毒液やシートが身近に感じられるようになりましたね。手指の除菌はもちろん、お掃除にも使えて重宝しますが、使えないところやモノがあるので、注意が必要です。たとえばテレビの液晶。表面にコーティングがされている可能性があるため、説明書にアルコールで拭いても良いと記載があるもの以外はやめましょう。皮革製品も、革から油分を奪ってしまい、ダメージを与えてしまう可能性があります。フローリングの床も、ワックスが塗られている場合は、表面のワックスが剥がれるだけでなく、アルコールとワックスが反応して白くなってしまふ可能性があるため、避けましょう。木製家具も、ニスやラッカー塗装がしてあると表面が白くなったり、ひび割れの恐れがあります。家庭用ゲーム機も、プラスチック部分が色褪せたり、変色する可能性があるため、避けた方が良いでしょう。正しく使って、清潔を保ちたいですね。

03 スイカを楽しもう

甘くてジューシーなスイカ。抗酸化作用があるベータカロテンやリコピン、ビタミンCのほか、カリウムなどを含み、栄養豊富です。そんなスイカを食べるだけでなく、違う形で楽しんでみては？ まずはジュース。ひと口大に切ったスイカと砂糖、塩を適量入れ、ミキサーで混ぜて濾せば完成します。スイカのみのも味でも美味しいですが、砂糖や塩を少し加えることで、スイカの甘さが引き立ちます。シロップを加えるのもおすすめ。スイカの果汁を凍らせて、氷代わりにすれば、味わいが薄まることなく最後まで楽しめます。熟しすぎたスイカも活用できます。ほかに、スイカを横半分に切って中身をくりぬき、サイダーを入れてひと口大に切ったスイカやキウイ、バナナ、市販の白玉などを入れてフルーツポンチはいかが？ パーティにもおすすめです。



便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

#おうち時間を幸せに
夏を涼しく、もっとワクワクする窓辺に。
外付日よけスタイルシェード

詳しくはこちら▶



施工イメージ
インディゴデニム



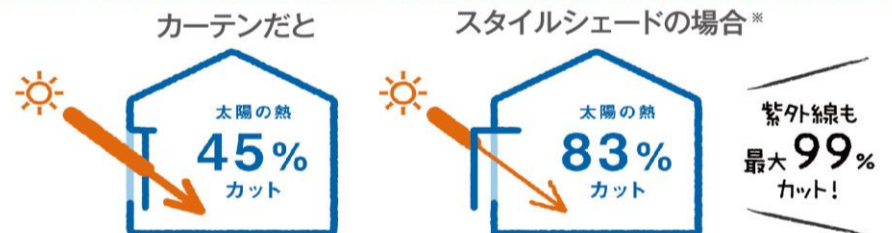
カームイエロー



フォレストグリーン

実は、日差しの対策は
“部屋の外側でのカット”が効果的

TOSTEM



太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽減でき、室内熱中症対策にも効果的です。

※一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどにに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

使うときも、使わないときも
スマート！

窓上のボックスからサッと引き下げるだけで、しっかり日差しをカット。使わないときはすっきり収納できます。*「スタイルシェード」からの距離50cmの社内測定結果であり、保証値ではありません。違って、季節ごとに設置したり外したりする手間もありません。



1窓あたり
約30分のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフックを取り付けるだけの簡単施工。1窓あたり約30分*のスピード施工で、あっという間に取り付けが完了します。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安とお考えください。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①空にUFO ②お父さんのカバンの掛け方が逆 ③男の子のTシャツにうさぎ ④お母さんのズボンにスカート ⑤女の子の髪の毛の跳ね方が逆

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(株)金久保工務店

〒306-0406 茨城県猿島郡境町横塚562-24

TEL 0280-87-3108 FAX 0280-87-2180

E-mail kinchan@rose.plala.or.jp

