

季節に応じた暮らしの工夫

暑い季節

打ち水はお風呂の残り湯
などを使うといいね

緑のカーテンもあって
涼しさ倍増！

立派なゴーヤができたね
日差しをやわらげてくれるし、
食べることもできるし、
一石二鳥だ

日本でも昔から、夏をできるだけ涼しく
過ごすために、いろいろな工夫をしてきました

夏

ほんの50年前はクーラーなしで暮らしていました。
風鈴をつるしたり、うちわを使ったりもして、風情がありました。

夏の衣料（素材）

天然素材では綿や麻がナイロン、ポリエステルなどと比較して、吸湿性に優れています。
また、化学繊維ではレーヨンなどの生地（繊維）はひんやり感が得られるため、
夏にぴったりです。

打ち水

水をまくといかにも涼しげですが、水が蒸発するとき周囲から熱を奪っていくので
実際に気温も下がるのです。コツは日の高くない朝夕方に少しずつまくこと。使う
水はお風呂の残り湯などを使いましょう。朝にまけば日中涼しく、夕方にまけば夜が
涼しく過ごせます。

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤ、朝顔など、つる性の植物をベランダや庭で育ててみましょう。夏の
日差しをやわらげるだけでなく、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られます。実を収穫
する楽しみもあります。

オーニング・日よけ（シェード）・すだれ

窓にすだれをかけたり、日よけ（シェード）を設置して直射日光を防げば、室内への熱の
侵入をグンと減らすことができ、室温の上昇を抑えることができます。
ヨーロッパの建物のテラスやバルコニーでよく見かけられるテントのことをオーニングと
いいます。窓の上に取り付けられ、日差しをさえぎりながら、涼しい風を取り込むこと
ができます。

家の中での熱中症に注意 （無理の無い範囲で節電しましょう）

- ・ 無理はせず、エアコンや扇風機、
すだれの利用で暑さをさげま
しょう
- ・ 涼しい衣類を着るなど服装で工
夫しましょう
- ・ こまめに水分を補給しましょう
- ・ 梅雨の合間や梅雨明けなどで
急に暑くなる日は特に注意しま
しょう

オーニング



寒い季節

みんなでひとつの部屋に
いると照明や暖房が
ずいぶん節約できるのよ

なによりもみんなで
仲良くできることが
あったかいよね

カーテンも、冬は厚手のもの
にするとあったかいんだよ

家族での団らんの時間を増やすことが
省エネにつながるんです

冬

ちょっとした工夫で、身も心も、そしておサイフもあったかくなりますよ。
寒いときは、腹巻きや湯たんぽもおすすめです。

衣類の工夫

暖房の設定温度を 1℃上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケット
やひざかけを利用するなど、ひと工夫してみましょう。
また、寒い季節、衣類で効率よく身体を温めるには 3 つの首（首・手首・足首）がキーワード。
これらは皮膚が薄く、温めるとその皮膚下を流れる血流も同時に温まり、その血流が身体
全体に流れることで身体全体が温まると考えられています。ハイネックの洋服やレッグ
ウォーマー等を活用しましょう。

冬の衣類（素材）

ウールやアクリル、絹が保温性に優れています。
また、身体の水分（汗）を吸収して発熱する素材など薄手の機能性インナーがたくさん開発
されています。これらも保温効果が高くおすすめです。

湯たんぽ

ふとんの中でもポカポカ湯たんぽ。自然な温かさがあり、腰や足など温めたい部分にあてると
できます。電源不要でどこへでも持ち運び出来るので、リビングでくつろいでいる時
や屋外でのキャンプなどで、ちょっと冷えてきたな、という時にも活躍してくれます。

一家団らん

どうしてそれが省エネに？と思う人もいるでしょう。でも、家族がそれぞれ自分の部屋に
いればそれだけ照明や冷暖房も必要です。一家団らんが地球温暖化防止につながります。
また、親から子へ省エネの大切さをしっかりと教えてあげると、省エネ行動が自然と身に
付きます。

一枚プラスで体感温度 UP！



ひざかけ
+2.5℃



カーディガン
+2.2℃



ソックス
+0.6℃

暖房を無理に控えるのは風邪のもと
室温 20℃設定が「目安」です
冬は感染症の流行にも
注意が必要です

- ・ 換気に気をつけて室温調節を
しましょう
- ・ 乾燥しやすい室内は50～60%
の適度な湿度を保ちましょう
- ・ 感染症予防のため、帰宅時には
手洗い、うがいをしましょう