季節に応じた暮らしの工夫

暑い季節

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か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て、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。窓の上に取り付ければ、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けましょう
- 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

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。タートルネック・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。

一枚プラスで体感温度 UP!

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ことができます。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。

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