

住まいのとも通信



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。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。今回のテーマは『熱中症対策』です。

熱気を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、熱気を遮断する

熱気の多くは窓から。カーテンや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にするのもひとつの手です。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が。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× 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ります。エアコンとサーキュレーターを併用するとより効果的です。

水分補給はもちろん就寝時の環境も快適に

☺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は大切。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。

☺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。入浴中や就寝中はたくさんの汗をかくため、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、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◎

☺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、氷枕など、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シャツより前開きタイプが通気性が良くておすすめ。パジャマの袖口、裾口がゆっ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。ご自分に合ったタイプを選んでみましょう。



まちがいさがし

5ヶ所あるよ！
答えは裏を見てね