

住まいのかわら版

Vol.32号

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ょっと役立つ情報を届けいたします。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

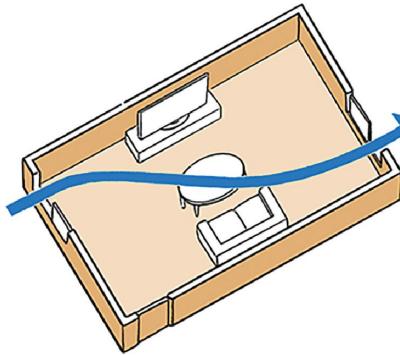
1日のうちで、比較的気温が低く、乾いた空気を部屋に通すことが大切。こもった空気を追い出しましょう。

● カーテンなどを閉めて、熱気を住まいに入れないようになります。

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すよ。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

効果的と言われています。シェードや



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%と言われているので、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は大切。温度・湿度計を設置し、室内の状況を調節できます。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、喉が渴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。



ちぢみやサッカーワークなど、ボコボ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。

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ておすすめ。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う特徴があります。ご自分に合ったタイプを選んでみましょう。

頭の体操 間違いさがしゲーム
上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ね！

答えは裏面をみてね！

イマドキTopics

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、広い庭で多種多彩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、観光協会で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。季節の草花を楽しめるほか、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」で検索してみてはいかがでしょう。

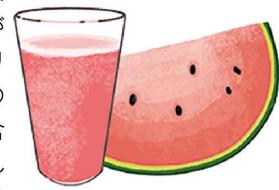


02 アルコールを使ってダメなところ

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、お掃除にも使って重宝しますが、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ので、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、ダメージを与える可能性があります。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う可能性があるので、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、避けた方が良いようです。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はなく、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、味わいが薄まるところ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。



こんにちは

お客様の笑顔が
私たちの一番の喜びです。



代表取締役 片山 忠昭

あなたの街の『中国ホット・ウォーター』です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

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



施工イメージ
インディゴデニム



実は、日差しの対策は
“部屋の外側でのカット”が効果的

カーテンだと



太陽の熱
45%
カット

スタイルシェードの場合*



太陽の熱
83%
カット

TOSTEM

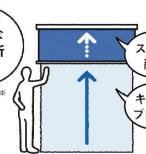
紫外線も
最大99%
カット！

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！

窓の上のポックス
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。
よしやすだれと
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。



※『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。

1窓あたり
約30分*のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でポックスや
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お母さんのズボンースカート 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ままで



(有)中国ホット・ウォーター

〒739-2622 広島県東広島市黒瀬町乃美尾770

TEL 0823-83-1533 FAX 0823-83-1586

<http://www.chugoku-hot.com> / Email:info@chugoku-hot.com