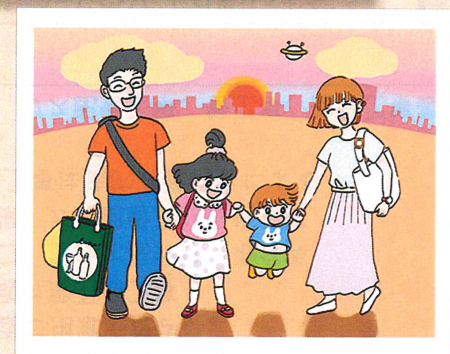


# 室内でも熱中症対策をしましょう



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！



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、暑さを乗り切りたいですね。

## 熱気を選び 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よう。

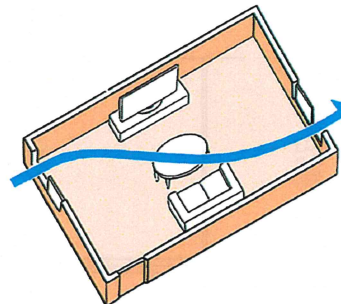
### ●カーテンなどを閉めて、熱気を住まいに閉じ込める

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日数回窓だけリフレッシュ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断する方法が効果的と言われています。シェードや

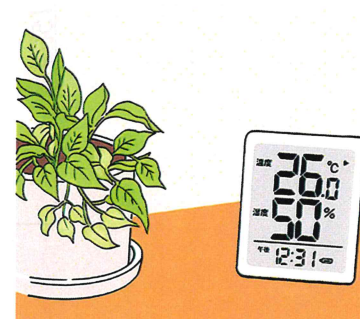


すだれを設置することも有効です。エアコンなどで室内を快適に

「まだ大丈夫」電気がもたない！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ふこともあるので、ぜひエアコンを使い、室内を快適にしましよう。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。

## 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、水分補給も十分にしましょう。入浴中や就寝中はたくさん汗をかいたため、入浴後と就寝前、起床時は必ず、コップ一杯の水を飲みましよう。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よう。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、快眠を目指しましよう。



ちぢみやサッカー生地など、ボコボコと凹凸のある素材は、肌との接合面が少なくなるため、さらっとした着心地に。

## 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」で検索してみてもいいでしょう。

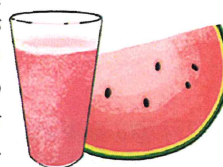


### 02 アルコールを使ってもダメなところ

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よう。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ので、避けましよう。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 スイカを楽しむ

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。スイカのみのも美味いですが、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

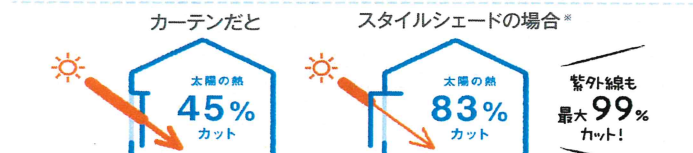


施工イメージ  
インディゴデニム



フォレストグリーン

## TOSTEM 実は、日差しの対策は “部屋の外側でのカット”が効果的



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。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。

### 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

## オススメ商品 サティスSタイプ

より広い「空間」を生みだすトイレ

限られたスペースでは、そのコンパクトサイズが、自由に使える空間をもたらすとともに、気持ちにもゆとりを生みだします。

### 節水

少ない水量でしっかり洗浄する独自の節水技術。従来の大8L必要だったトイレに比べ、約49%の節水ができ、年間約6,100円の水道代を節約でき、普段通り使うだけでエコになります。

【試算条件】4人家族(男性2人、女性2人)が大1回/人・日、小3回/人・日使用した場合で算出。(ECO5の場合)

### 節電

一定時間ヒーターをオフにするワンタッチ節電や、使わないときは自動的に便座を温める温度を下げるスーパー節電など、年間最大約6,500円の電気代が節約できます。

【電気代と計算方法】年間電気代の目安(円(税込)/年) = 年間消費電力量(kWh/年) × 27円(税込)/kWh  
電気代は電力会社ならびに各ご家庭の使用電力量によって異なりますが、目安として1kWhあたり27円(税込)としています。

