

# エコな暑さ対策



今年の夏はエアコンに頼らず、環境にやさしくエコな方法で暑さ対策したいもの。しかもエコはとっても経済的！昔ながらの方法やちょっとした工夫で、快適に過ごせる暑さ対策をご紹介します。

**1 扇風機で空気を循環させる。**  
天井に向けて室内の熱気を拡散させると効果的です。ただし、扇風機に長時間直接当たるのは避けましょう。



**5 氷枕や冷却枕でぐっすり睡眠。**  
エアコンや扇風機を付けっぱなしで寝ると身体がだるくなるので、氷枕や冷却枕がおすすめです。



**2 通気性の良い薄着で過ごす。**  
通気性の良いものはもちろんですが、大きめサイズを着ると衣服と肌との密着が避けられ心地よく着られます。



**6 窓際やベランダに簾を付ける。**  
西日などの直射日光を遮ることで、室内の温度上昇を防ぐのに効果的。昔ながらの簾は意外に優れたもの。



**3 網戸にして風通しをよくする。**  
空気が動くと涼しく感じられるので、いかに室内の風の通り道を確認するかが重要。騒音、防犯には要注意。



**7 昔ながらの暮らしの知恵、打ち水。**  
ベランダや庭に打ち水をしてみましょう。日中は避け、朝方や夕方に。風呂の残り湯を使うと経済的です。



**4 保冷剤や冷たいタオルでひんやり。**  
保冷剤にタオルを巻き首回りにあてると、意外なほど汗が引きスーっとします。わきの下、足の付け根にも効果あり。



**8 こまめにシャワーを浴びる。**  
心身ともに不快感を解消するにはシャワーを浴びたり、冷たいタオルで身体を拭くなどリフレッシュしましょう。



バックナンバー

『第237号透かして遮る「仕切り」アイテム』『第193号まめな換気で爽やかに過ごす』

『第190号涼しく見せるインテリア』『第178号「涼」を呼ぶ方法』もあわせてご覧ください。

上村建設

<http://www.e-uemura.jp>

住まいの宝箱

<http://www.e-juutaku.com>

賃貸物件をお探しの方は

<http://www.happy-house.co.jp>

★詳しいお問い合わせは各支店まで。電話番号は裏面をご覧ください。