



クールビズで

家庭編

健康にも地球にもやさしい夏の暮らし方

☎生活環境課環境係 ☎72-2111

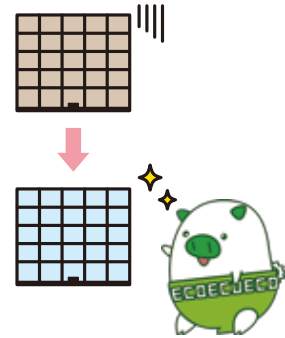
クールビズで推奨される室内温度は28度(目安)です。エアコンで体を冷やし過ぎないように、扇風機を利用するなど「体感温度」を下げる工夫をしましょう。冷えに慣れて汗をかかないでいると汗腺が退化して、体温調整機能が働かなくなる危険があります。適度な冷房使用を心がけ、健康にも地球にもやさしい暮らし方に取り組みましょう。

夏を快適に過ごすためのライフスタイル

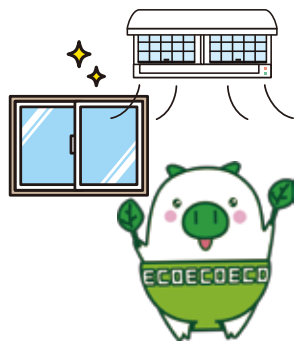
部屋に集まり
一家団らん！
エアコン
稼動も一台に



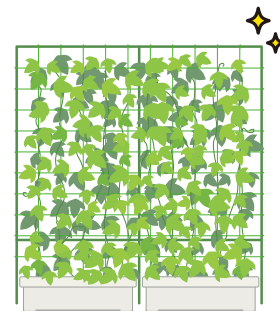
こまめな
フィルター
清掃で
エアコンの
効き目
アップ！



冷房使用時は
ドアや窓を
しっかり
閉めよう！



グリーン
カーテンで
お部屋を
涼しい木陰に



ちょっと工夫でエコライフ！

- テレビなど、家電からの放熱も冷房効率に影響するので、使わない家電の電源は切る。
- 冷房に加えて扇風機で室内の冷たい空気を循環させ、冷房効率を上げる。
- 外出前にカーテンを閉めるなど、室温上昇をストップさせることで、部屋に熱がこもらないようにする。
- 室外機のまわりに物を置かないようにしたり、屋根を付けて直射日光を避けたりする。
- 家電を買い換える際は、快適性と省エネ性能が高い最新機器を購入する。
- 冷却ジェルシートや氷のうなど冷感グッズを活用する。



(出典：環境省ホームページ)