

# 夏を涼しく過ごすひと工夫

夏の節電は、できるだけ電気を使わずに暑い時間を涼しく過ごすことがポイントです。

日本には、古くから高温多湿の夏を涼しく過ごす知恵がたくさんありました。

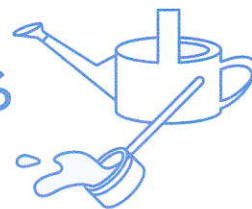
こうした知恵を見直して活用することも、上手な工夫のひとつになります。

## 緑のカーテンを 育てる



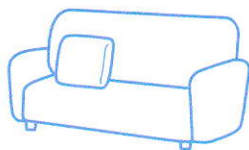
窓などの外側に、ゴーヤや朝顔などのつる植物を植えると、暑くなる時期に生長して日陰をつくり、日射を遮る効果が生まれます。また植物はそれ自体が水分を含んでいるため、その蒸散による気化熱の効果(水分が蒸発する際に周囲から熱を奪う効果)も期待できます。

## 打ち水をする



朝や夕方にバルコニーや庭などに雨水やお風呂の残り水などで打ち水をすると、水が乾くまでの間、気化熱の効果によって溜まった熱を逃がしてくれます。特に、熱を溜めやすいコンクリートやアスファルトでの打ち水は効果的です。

## 同じ部屋で 過ごす



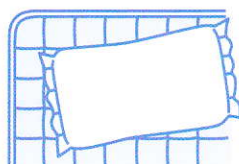
エアコンを複数お持ちの場合は、ひとつの部屋で過ごしていただければ、同時に使用するエアコン・照明を減らすことができ、消費電力の大幅な削減につながります。

## 衣服を 工夫する



すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や通気性のよい素材などを選び、気温に合わせて調節することで、快適に過ごすことができます。また、帽子や日傘を利用すると、日射を遮ることができ、体感温度を下げるすることができます。

## 寝具を 工夫する



すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や、い草や麻などの素材を選ぶと、気温の高い夜でも寝苦しさが和らぎ、より快適に過ごすことができます。

## 熱中症にご注意ください

暑さが厳しい時間にエアコンの使用を過度に控えると、室温が上昇し、熱中症を引き起こすおそれがあります。とくに、ご高齢の方や小さなお子さまは、水分をこまめに補給していただくなど体調に注意しながら無理のない範囲でご協力をお願いいたします。