

室内でも熱中症対策をしましょう

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

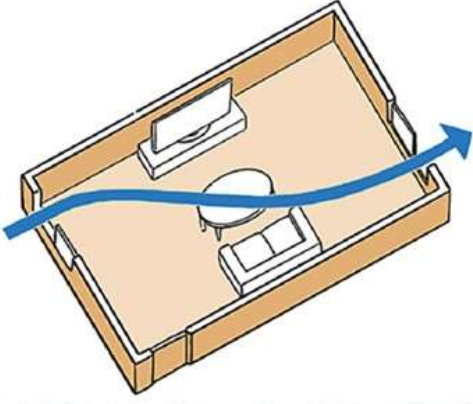
●朝、窓を開けて換気をする
1日のうちで、比較的気温が低く、乾いた空気を部屋に通すことが大切。こもった空気を追い出しましょう。

●カーテンなどを閉めて、熱気を住まいに入れないようにする
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蔽する方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」「電気代がもったいない」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うこともあるので、ぜひエアコンを使い、室内を快適にしましょう。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。

●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が大切。温度・湿度計を設置し、室内の状況をチェックすることで、エアコンなどを調節できます。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。

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！チャレンジしてみてくださいね！



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いたため、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、接触冷感シート、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。

パジャマも大切です。おすすめ素材は、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おすすめです。パジャマの袖口、裾口がゆったりしているタイプも、通気性が良く熱がこもりにくい特徴があります。ご自分に合ったタイプを選んでみましょう。



ちぢみやサッカー生地など、ポコポ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。

現場レポート

前橋市 K様貸事務所新築工事

6月30日に生憎の雨の中、地鎮祭を滞りなくおこないました。梅雨時期なので仕方ないのですが、逆に雨降って地固まるので、かえって地盤がしっかりして良い状態になったと思います。工事は段取り良く工期厳守で頑張ります(◡‿◡)



前橋市 N様邸新築工事

7月14日に地鎮祭を行いました。前回のK様に続き雨に降られました。誰か雨男でもいるのでしょうか(´ω`)工事期間中は、雨が降らない方が良いので私はあまり現場に行かないようにします(´ω`)



伊勢崎市 S様訪問看護ステーション新築工事

7月26日に地鎮祭を行いました。この日はピーカンで最高気温も39度と立っているだけで頭クラクラ、汗ダラダラ状態でした(´_`A お施主様も暑い中お疲れさまでした。安全に良い工事が出来るように頑張りますm(◡)m



高崎市 イーグルゴルフ高崎新装工事

高崎市問屋町翹ビルを改修してシュミレーションゴルフをつくりました。7月23日にランドオープンしました。スクリーンに映るコース目掛けて打つのですが、本当のゴルフコースを回っているようです。外は暑いので室内で出来るゴルフでもどうでしょう。



みどり市 I様邸トイレ交換工事

トイレのリフォーム工事をしてきました。現在使っているトイレが壊れて水漏れしているとのことで、新しいトイレに交換しました。部品の劣化が原因だったのですが、部品交換では直らないので便器・便座交換しました。トイレとは限らずお家のことでお困りのことがありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



前橋市 M様邸新築工事

足場が外れて外観が見えてきました。ビビットカラーの軒天が印象的です。内部は2階のリビングが勾配天井ロフト付きで解放感抜群です。浴室はユニットバスではなく在来の浴室になります。この間、浴槽の設置を手伝いに行ったのですが、大変でした(+o+)出来上がりが楽しみです(´_`)



前橋市 Q薬局前橋南店新築工事

外壁・屋根は終わり、内部の造作中です。8月中の完成を目指して追い込み中です。連日暑い日が続くので、熱中症に気を付けてラストパート頑張ります。



アルファプラン野球部

アルファプランには野球部があります。実業団軟式野球大会、前橋商工会議所野球大会に参加しています。現在、東日本実業団軟式野球大会に出場中。応援よろしくお祈りします。



アルファプラン 建設部

もうすぐ夏休みだ(´o`)前橋花火大会に久しぶりに行こうと思います。もち浴衣着て♪えっ、もちひとつりじゃないですよ(*´艸`)ところで、打ち上げ花火って横から見ると丸いと思う？平べったいと思う？



アルファK

夏らしくなってきましたね(´_`今年)の夏休みは何しようかって毎年思うのですが、お墓参りに行ってクーラーの効いた部屋でゴロゴロして終わ(´ω`)



ご相談・お問い合わせはこちらまで 間違いさがし答え: ①空にUFO ②お父さんのカバンは逆 ③男の子のTシャツにうさぎ ④お母さんのズボン→スカート ⑤女の子の髪の毛の跳ね方が逆



株式会社アルファプラン
027-210-5775

株式会社アルファプラン 建設部
371-0855 群馬県前橋市問屋町2-4-3 アルファビル2F
TEL 027-210-5775 FAX 027-210-5776
https://www.alphaplan.co.jp



「おすまい」の新築・建替えから増改築・リフォームも、アルファプランにお任せください!