

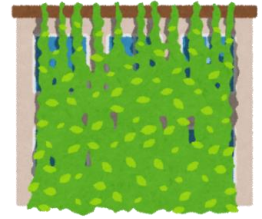
② 涼しく過ごす工夫に再チャレンジ！

電気・ガス料金高騰と猛暑のダブルパンチを受けながらも、熱中症対策をとり、何といても信州ならではの朝夕の涼しさを活用するなど、涼しく過ごす工夫をしてみませんか？

① 窓からの直射日光をさえぎり、室温を上げない工夫をしましょう。

窓の外側によしやすだれ（P26）、日除けシェード、外付けのブラインドを設置したり、ゴーヤや朝顔などで緑のカーテンを作りましょう。

作り方は「グリーンカーテンプロジェクト」（環境省）を参考に。
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/green/>



カーテンは遮熱性の高いものを選び、外出の際など忘れずにカーテンを閉めましょう。

② 風通しをよくしましょう。

対角となる場所の窓を開けたり、窓が1ヶ所しかない場合は、空けた窓に向けて扇風機を回すなど、風の通り道を作りましょう。

③ エアコンの温度を下げる前に、体感温度を下げ、自分を涼しくする工夫をしましょう。

布と肌の間を風が通り涼しくなる、袖口や襟元がゆったりした、ゆるめの衣服を着用しましょう。

原材料から輸送、梱包など環境への配慮がなされたサステナブルファッション*の視点で選びましょう。

*サステナブルファッション

衣服の大量生産、大量消費、大量廃棄といったサイクルを見直し、環境負荷を減らすために、これからのファッションを持続可能にしようという取組み。

出典●環境省 COOL CHOICE ウェブサイト https://www.env.go.jp/policy/sustainable_fashion/index.html

**SUSTAINABLE
FASHION**

首や脇の下など太い動脈が通っている場所に、凍らせた保冷剤、冷却タオルなどを巻くことで、かなり涼感が得られます。

推進員の 取り組み

冷却タオルを水道水に浸し、暑いときはこまめに水道水に浸すことを繰り返し、朝から晩まで手放すことができない私の必須涼感グッズです。
 帰宅時の部屋の暑さにはうんざり！
 そのために凍らせておいた少し大きめの保冷剤をタオルに包み、首の後ろに保冷剤が当たるように巻くことで、かなり涼感が得られます。



扇風機やサーキュレーターの風に当たしましょう

④ 信州ならではの朝夕の涼しさを活用しましょう。

家の内外に温度計を設置し、朝は外の温度が室内の温度より上がったなら窓を閉め、午前中は扇風機を、午後はエアコンを使い、夕方、外の温度が下がってきたら窓を開け、エアコンをスイッチオフしましょう。

⑤ 涼感が得られる敷物や寝具を使って、熱や湿気をこもりにくくしましょう。

接触冷感素材を使ったパッドシャツや、昔ながらの寝ござ（い草、籐、竹のシャツ）など。