

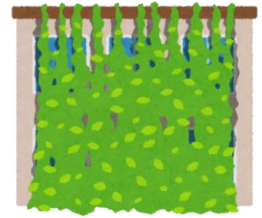
## ② 涼しく過ごす工夫に再チャレンジ！

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。

❖ 窓の外側によしずやすだれ（㊦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り組み。

出典 ● 環境省 COOL CHOICE ウェブサイト [https://www.env.go.jp/policy/sustainable\\_fashion/index.html](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りましょう

### 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ーツや、昔ながらの寝ござ（い草、籐、竹のシーツ）など。