

5月になりました。

新緑の季節のゴールデンウィーク中は、自宅で巣ごもりの予定です。私と同じ方は多いですね。

命を守ること！！ 私のできるコロナ感染予防です。最大限の協力と自分のためです。

願わくは、ワクチン接種を早く受けさせていただきたいです。

さて、気象庁は、今年の5月の気温は例年より高めで、30度を超える真夏日もあると予報しています。

暑さに体が慣れてないこの時期から、熱中症の注意が必要のようです。

熱中症については、いまさらと思われるかもしれませんが、環境省の熱中症予防情報サイトと富士通のサイトからポイント1～5をまとめました。

1. 暑さに慣れることが大切！！

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が速くなって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。

さらに、3～4週間経つと、汗に無駄な塩分をださないようになり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。

このようなことから、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人、涼しい地域から暑い地域へ旅行した人は、

暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。

暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

2. 水分補給のポイント

- ① こまめに水分補給
- ② のどが渇く前に水分補給
- ③ アルコール飲料での水分補給は×
- ④ 1日あたり1.2ℓの水分補給
- ⑤ 起床時、入浴前後に水分を補給
- ⑥ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



3. 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

適宜マスクをはずしましょう。

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。

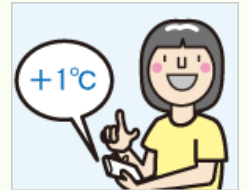
マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。

4. 冷房エアコンの上手な使用アドバイス（節電も含む）

室内温度は適温に

冷えすぎにならないよう、こまめに温度調節をしましょう。

冷房時に1℃高めに設定すると約10%も節電になります。



運転を停止するより温度設定で調整しましょう

エアコンは運転を開始するときに、運転中より多くの電気を使います。

節電を考えて運転スイッチの入り切りを繰り返すと、かえって多くの電気を消費してしまいます。

お部屋がじゅうぶん冷えたと感じたら、設定温度の調整をして冷え過ぎを防ぎましょう。



タイマー機能を活用しましょう

タイマー機能を上手に使って、ムダな運転を避けましょう。

お出かけやお休みの時は、タイマーを活用して必要な時間だけ運転しましょう。



風量設定は、「自動運転」にしましょう

弱風や微風で運転すると、お部屋が快適な温度に達するまでに

多くの時間がかかるうえ、かえって電気をムダに消費してしまいます。

「自動運転」では、お部屋の温度を設定温度にするのに最も効率的な運転をします。

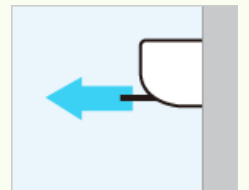


冷房時の風向きは水平にしましょう

冷たい空気はお部屋の下のほうにたまりがちです。

風向を上手に調節して、ムラなく冷房しましょう。

扇風機などを併用してお部屋の空気をかき混ぜると、さらに効果的です。



お部屋の中が外よりも暑いと感じたら換気しましょう

お部屋を閉め切って外出したあとなど、お部屋の中の温度が室外より高い場合には、

エアコンの運転をする前に、窓やドアを開けて換気してください。

お部屋の中の熱気を逃がしてから、エアコンの運転を開始した方が節電につながります。

設定温度を下げる前に風量を調節しましょう

暑いなあと感じたら、風量を強くしましょう。体感温度が下がり、涼しく感じます。

設定温度を下げるよりも、風量を強くする方が消費電力が少なく、節電につながります。

扇風機などを併用すると、同じように体感温度を下げる効果があります。



お部屋の中が外よりも暑いと感じたら換気しましょう

お部屋を閉め切って外出したあとなど、お部屋の中の温度が室外より高い場合には、

エアコンの運転をする前に、窓やドアを開けて換気してください。

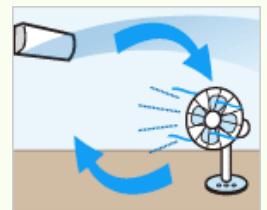
お部屋の中の熱気を逃がしてから、エアコンの運転を開始した方が節電につながります。

お部屋の空気をかきまぜましょう

冷たい空気はお部屋の下にたまりやすくなっています。

サーキュレーターや扇風機などで空気を循環させて、

お部屋の温度ムラをなくしましょう。エアコンの冷房効率が上がります。



5. コロナ禍のエアコン使用対策ポイント！！

運転中は、冷気が逃げないように窓を閉めっぱなしにしがちですが、それはダメ。

新型コロナウイルスの感染リスクを下げるため、こまめな換気が推奨されています。

換気を心がけてください。

さすがに、窓を開けてのエアコン使用はきついですね。

ですから、こまめな換気をお願いします



よろしかったら...

毎週 日曜日、散歩している公園のネモフィラが満開でした。

全国のネモフィラ名所おすすめ 16 選の 1 つ 花フェスタ記念公園です。(じゃらんニュースより)

去年は、緊急事態宣言が出て閉園していた為に見られませんでした。今年は開園しています。

美しい青の絶景と表現される方がいらっしゃいますが、その通りでした。

が、私が撮りました写真はその表現ができていないかも・・・。

先輩に評価されました。「まだまだ・・・」



見頃時期：4月中旬～下旬頃

四季折々の花を観賞できる花フェスタ記念公園。春は一年のなかでも多種多彩な花がリレーするように次々と開花し、賑やかに咲き誇る時期です。

ネモフィラガーデンが見頃を迎えるのは、4月上旬～下旬頃。前後して、3月下旬～4月中旬には桜・コブシが、5月上旬～中旬にはポピー・ハンカチノキ・ヒトツバタゴ、5月下旬～6月上旬にはジギタリスが花を咲かせ、訪れる度に新しい景色が待っています。

園内には地上45mから花々を見渡せる展望台「花のタワー」のほか、眺望のいいおしゃれなカフェやレストランも充実。とっておきのフォトスポットもたくさんあります。

・・・ じゃらんニュースより

