

4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出される二酸化炭素を減らす取り組み
イ 暑い季節を涼しく、寒い季節を暖かく過ごそう

○クールビズ

地球温暖化対策の一環として、2005年(平成17年)から政府が提唱する、冷房時の室温28℃を目安に夏を快適に過ごすライフスタイル。

クールビズは、冷房の温度設定や夏季軽装だけを表す言葉ではありません。次のような行動もクールビズにあたります。

- ・一つの部屋に集まって、一家団らん。エアコンの稼働が1台に。
- ・こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目がアップ。
- ・グリーンカーテンでお部屋を涼しい木陰に。
- ・夏野菜やかき氷をおいしく食べて、身体の中からクールダウン。

●環境省 HP【クールビズに関する総合サイト】の URL

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>



●クールビズのポイント

◆クールビズは気温に合わせた柔軟なライフスタイル

暑い日には室温設定の適正な管理と各自の判断による軽装が呼びかけられています。無理せず、過度な冷房に頼らないことが大切です。

◆健康にも優しいクールビズ

外気温と室温との差が大きいと、体の自律神経やホルモンバランスを崩しやすくなったり、冷えに慣れて汗をかかないでいると、汗腺が退化して、体温調整機能が働かなくなってしまうなど、健康への影響を指摘する専門家がいます。暑くなってきているからこそ、体にやさしい、地球にやさしいクールビズの実践が求められています。

◆お財布にも優しいクールビズ

冷やしすぎず、また、フィルターを2週間に一度掃除したり、夏場は家に帰ったらまず窓を開けて熱気を逃がしてから冷房をするなどして、エアコンを賢く使用することで冷房効率もあがり、お財布にも優しくなります。

○ウォームビズ

冬期の地球温暖化対策の一環として、2005年(平成17年)から政府が提唱する、暖房時の室温20℃を目安に冬を快適に過ごすライフスタイル。

一般的に、電力による冷暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。冬の暖房器具使用時に室温設定を今までよりも下げるようにすれば、二酸化炭素削減効果があるばかりでなく、電気代を効果的に節約することにつながります。

- ・一つの部屋に集まって、一家団らん鍋パーティ。鍋は体を温めるだけでなく、鍋から出る蒸気で部屋が暖まる。

4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出される二酸化炭素を減らす取り組み

イ 暑い季節を涼しく、寒い季節を暖かく過ごそう

日本には、春、夏、秋、冬と四季があり、夏はむし暑く、冬は寒くなります。わたしたちは、暑い季節には冷房を使うなど季節に合わせて、住まい方や着方を工夫して快適に過ごせるようにしています。しかし、冷房を使い過ぎると、多くの電気を消費するだけでなく、体調をくずすこともあります。

4 調べてみよう

夏や冬には、どのような工夫をすることで快適に過ごすことができますか。

	夏	冬
住まい方		
着方		



・朝食をしっかり食べて、体温上昇を図る。

●環境省 HP【ウォームビズに関する総合サイト】の URL

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/>



●ウォームビズのポイント

「衣」「食」「住」のひと工夫で、あたたかく過ごしましょう！

◆「衣」

- ・首、手首、足首の「三つの首」をあたたためましょう。
- ・「機能性素材」に着目し、おしゃれにあたたまりましょう。
- ・ひざ掛けやストールを利用しましょう。

◆「食」

- ・「鍋」でからだも室内もあたためましょう。

◆「住」

- ・一般的に湿度があがると体感温度があがります。湿度を意識し、体感温度を上げましょう。
- ・窓やドアに注目しましょう。特に、全体の熱の約50%が窓から流出するので、断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテンなどで熱を逃がさない工夫をしましょう。
- ・湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」や「小物」で暖房に頼りすぎない工夫をしましょう。

◆「その他」

- ・入浴と運動の時間を大切にしましょう。