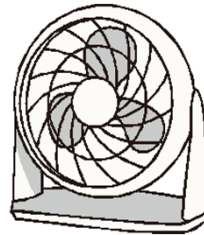


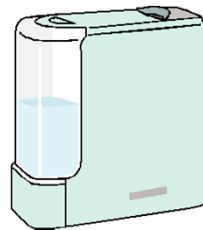
冬の省エネ大作戦

作戦1 室内温度は19度にしましょう。
室温は温度計で管理しましょう。

作戦2 冬もサーキュレーターを併用しましょう。
暖気が天井付近に滞留しやすいので、室内空気をゆるやかに攪拌させましょう。



作戦3 加湿しましょう。
同じ室温でも体感温度が上がりますよ。
風邪等の予防で一石二鳥ですね。
(湿度は40%から60%が適切)



作戦4 代謝を上げましょう。
気持ち早めのテンポで深呼吸をしましょう。
十回程度で身体がポカポカしてきます。
長時間椅子に座っている方は、下肢の血流が悪くなりがちですから簡単な体操をやってみましょう。
ついでに、生姜等の食物を摂ると内面から温まりますね。(黒糖生姜紅茶はおすすめ)



作戦5 窓から熱が逃げるのを防ぎましょう。
熱が逃げ出す割合は、おおよそ、
『窓が48% 壁19% 換気17% 床10% 屋根6%』
です。天気が悪いときは、カーテン等で断熱しましょう。天気が良いときは、太陽の光をいっぱい受け入れましょう。



平成24年度

冬季の省エネルギー推進行動目標

みんなで見つけよう
新しい省エネ
施設・環境委員会