

# Hiroshima NOW

8

2024

やさしい日本語 No. 28

## 家でできる 省エネに 取り組んでください

ひろしま市民と市政 7月1日号 (p3)

夏のあついとき エアコンを使ったりして エネルギーを使う量が いつもより多くなります。しかし 夏は熱中症※1に なりやすいときでもあります。熱中症にならないためには エアコンを使うことも大切です。省エネ※2のことで 熱中症のことで どちらのことも考えながら 無理をしないで 取り組んでください。

※1 「熱中症」とは 温度と湿度が高いところにいることで 体のなかに 熱がたまって起こる病気です。めまいがしたり、頭がいたくなったりします。症状が とても重いとき 熱中症で死ぬこともあります。外にいるときだけでなく 部屋のなかで何もしていないときでも 熱中症になります。

※2 「省エネ」とは 「省エネルギー」を みじかくした言葉です。毎日の生活で使う 電気やガスなどの エネルギーを使う量を少なくして エネルギーをたいせつに使うことです。

### 「熱中症警戒アラート」などに 気をつけてください

気温がとても高くなり 体をわるくする(熱中症になる)可能性があるとき 国(環境省と気象庁)から 「熱中症警戒アラート」が出ます。2024年4月からは 「熱中症特別警戒アラート」が あたらしくできました。これは 気温が高くて とてもあぶないときに 出ます。

### 家でできる 省エネのこと

#### ☑ エアコン

- エアコンの フィルターは こまめに 掃除をしてください。
- 部屋の温度を さげすぎないように気をつけてください。また できる範囲で エアコンの設定温度をあげてください。
- 昼のあいだは カーテンなどを使って 窓から入る 太陽の光を 少なくしてください。



#### ☑ 冷蔵庫

- 冷蔵庫の中に たくさん物を 入れすぎないでください。
- 冷蔵庫の設定温度を 「強」から 「中」にしてください。  
※冷蔵庫の中の食べものが くさらないように 気をつけてください。
- 冷蔵庫は かべと すき間があくように 置いてください。



## ☒ テレビ

- テレビを「省エネモード」にしてください。また テレビの画面の明るさを少しさげるなどしてください。
- テレビを見ていないときは リモコンで テレビの電源をきるだけでなく テレビのメインの電源をきってください。長いあいだ テレビを使わないときは コンセントからテレビのプラグを抜いてください。

## ☒ 温水洗浄便座

- トイレを使わないときは、トイレのフタを閉めてください。
- 便座や 洗浄水は 低い温度にしてください。
- あたたかい水が出ないようにする、タイマーを使うなどしてください。(タイマーなどの機能がついていないトイレは 使わないときは コンセントからプラグを抜いてください。)



## あつい日でも 気持ちよく過ごすためのポイント

- 体を冷やすためのものを使います。たとえば 「冷却ジェルシート」などです。
- うちわなどを使います。
- 外に行くとき 涼しい布でできた ぼうしをかぶります。ぼうしは ときどきぬいで 汗をかかわします。
- 部屋のまどに あつさをふせぐシートをおく。

お問い合わせ：温暖化対策課 Tel. 082-504-2185