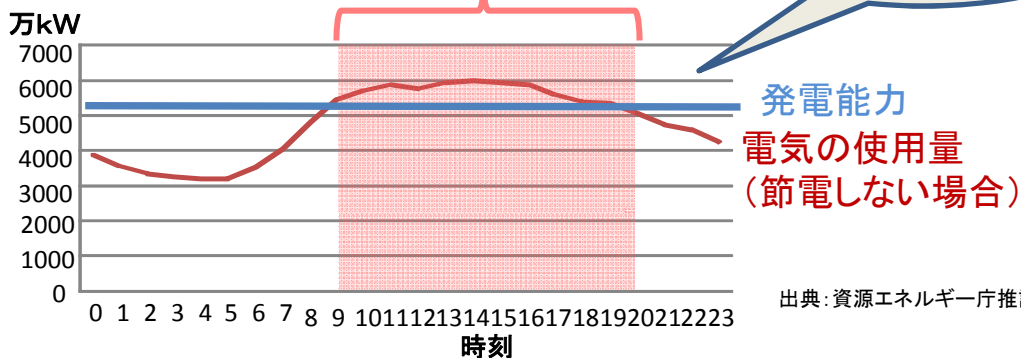


◆ 無理は禁物！ 必要ならエアコンも使ってください。

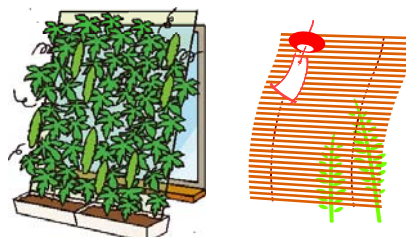
特に、夜中や朝方は、我慢は不要です。
節電して欲しい時間は電気の足りない**平日9～20時**です。

夜中に我慢は
不要です。



◆ 使わずに済めば大きな節電！ 使わず涼しく過ごすコツ。

- ◆ ゴーヤカーテンや、すだれをかける。
窓ガラスに日差し(赤外線)をカットするフィルムを貼るのも手。
- ◆ 風通しを良くして、扇風機や団扇を使う。
- ◆ 家にこもらず外出する。
- ◆ 風鈴で涼しく感じる...など、色々工夫してみましょう。



◆ エアコンを使う場合も節電方法は色々あります。

家の中のコツ

- ◆ つける前に窓を開けて熱気を逃がしましょう。
- ◆ 温度設定はなるべく28℃より下げないで。
平気ならもっと上げてよいですが、熱中症には要注意。
- ◆ できるだけ一つの部屋に集まりましょう。
- ◆ 冷たい空気は下にたまるので、扇風機でかくはんしましょう。



28℃



家の外のコツ

- ◆ 室外機の周りにモノをおかないで。