

「電気設備・使い方の見直し」

寒くなってくると、電気の使用頻度が増え、電力量もアップします。在宅勤務が増えて、電源が足りなくなり、電源タップを増設増設・・・いつの間にか、タコ足配線に！11月11日は「配線器具の日」です。

安心・安全・快適な暮らしのために、配線器具を定期的にチェック

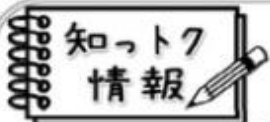


11月11日は「配線器具の日」です！

配線器具とは、住宅の電気の入口である分電盤、壁のスイッチ、家電製品のプラグ、プラグを差し込むコンセント等のことです。ホコリが溜まっていないか、タコ足配線になっていないかなど、毎年チェックする日にしてくださいね～



電気工事は、「第二種電気工事士」の資格が必要です。資格のない方は絶対に行わないでください！



エアコン暖房のポイントは「暖気の循環」・「加湿」・「風向き」！

エアコン暖房は、暖気が天井付近に溜まりがちなので、部屋の中の空気を循環させましょう。サーキュレーターと空気清浄機では置く場所が異なりますので、チェックしてみてください。

サーキュレーターの置き場所

エアコンの真下に置き、天井に向けます。床付近の冷たい空気を、暖かい空気の天井付近に送り、室内の空気を循環させます。



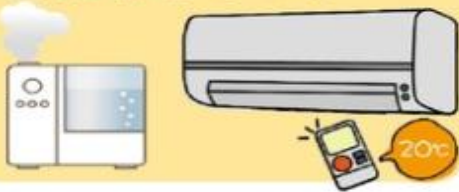
空気清浄機の置き場所

暖気が下向きに吹き出すため、空気清浄機を対面に置くと空気の対流が起きます。



加湿器の併用がオススメ

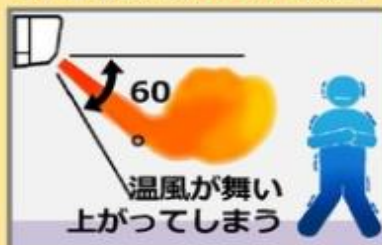
冬の室内湿度は40%が目安。加湿しながら暖房すると、体感温度が上がり、暖房設定温度を低くしても快適に過ごせます。しかも、設定温度を1℃下げると約10%の節電になります！



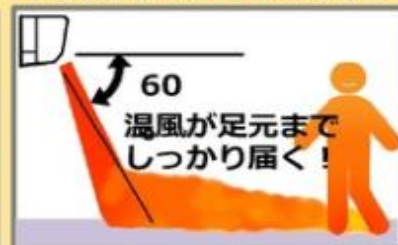
風を下向き、風速は強めて

風向きは水平に対して60度以上になるよう調節しましょう。最初のうちは、風速は「強め」で。ある程度暖まったら「自動」モードにしましょう。

●吹き出し角度60°以下の場合



●吹き出し角度60°以上の場合



寒さも厳しくなってきました、夕飯は温かいものがメインになってきているかと思います。冬は、寒くて暗い季節。どこか寂しさを感じずにはいられない時間が多いですね。凍える体と心を温めたい！シチューやスープ、おみそ汁など温かい汁物は、体を中から温め、胃腸の働きを促す効果があります。1日のスタートである朝、体のエンジンをかけ、しっかり朝食をとるにはうってつけですよ♪



編集部
佐藤 美香