

なやクリニック

◆◆◆ 子育て通信 ◆◆◆

「エアコン利用の注意点」

- ずっと部屋にいて汗をかかない程度で、26～28℃位。あまり冷やすと手足が冷たくなって、血の回りが悪くなり、いわゆる冷房病になります。夜もこのくらいの温度が安眠できると「NHKのためしてガッテン」で言っていました。
- 室内外の温度差がありすぎると出入りしたときの体の負担が大きいため、温度差は7℃以内が適切とされています。
- 吹き出し口からの風が直接あたると体感温度は設定温度よりもはるかに低くなり、体に負担がかかりますので、直接風があたらないようにしましょう。
- エアコンのドライは冷房よりもよく冷えますので注意しましょう。

