

学生EMSニュース（6,7月合併号）

だんだんと暑い時期になってきました。今回は暑い夏のECOな過ごし方について紹介したいと思います。

* 日中のカーテンは閉めておく

窓から入ってくる日差しで室内の温度を少しでも上がらないようにするためには、日中もカーテンを引いておくことをおすすめします。エアコンをつけているときも冷気が逃げるのを防ぐことができます。

* 帰宅後は空気の循環をする

閉めきりにして出かけて帰宅した夜、部屋の中には日中の暑さがこもっていることがよくあります。エアコンをつけるにしても、なかなか部屋が冷えず、効率がよくありません。まずは開けられる窓を開けて換気をし、扇風機や換気扇を回して、室内の空気を循環させましょう。

扇風機はまず上を向けて、天井近くに溜まった熱い空気を逃がし、さらに窓に向けて、その空気を外に追い出すようにすると効果的！こもった暑さがなくなるだけでエアコンをつけなくても済むことがあります。



*青系インテリアで涼感アップ

青系色は、赤色系にくらべると感覚的に3℃前後涼しく感じさせる効果があるといわれています。面積が大きく目につきやすいものなら、さらに涼感もアップ！

カーテンやソファカバー、座布団カバーなどなら手軽に交換できるので、夏場は青系統の色にチャレンジしてみてもいい。青系の絵やポスターなどを飾ってみるのもおすすめです。

*五感から涼しさを取り入れよう

風鈴の軽やかな音色を耳にすると、気持ちの良い風がながれているような気がします。また、花火の香りがかぐと、夏の夕暮れの涼しさを思い出します。涼しさは肌だけでなく、五感すべてから感じられるもの。自分の記憶や思い出から、暑さをしのぐ方法を探してみてもいいかもしれません。

*アロマでクールダウン

リラックスしたい時にアロマ(香り)を取り入れている人も多いのではないのでしょうか。実はアロマ、特にペパーミントの香りは体感温度を4℃ほど下げ、弱冷房時の不快感も軽減するという実験結果が出ているのです。爽やかで清涼感のあるペパーミントの香りを日常に取り入れてみるのもいいかもしれません。





夏を快適に！ 緑のカーテン

夏の暑さが年々厳しさを増している昨今、室温もぐんぐん上がり、つい冷房を入れっぱなしにしがち。冷房による電力消費を抑える効果のある方法として注目されているのが、つる性の植物を利用した「緑のカーテン」です。快適な夏を過ごせて、節電以外にもいろいろと役立つ「緑のカーテン」をはじめてみませんか？

効果1 日差しを遮る！

適期にタネをまいたり苗を植えつけたりすれば、ぐんぐんつるが伸びて葉が茂り、真夏にはテラスやベランダを覆う葉っぱのシェードに。夏の強い直射日光をカットします。外部からの視線も葉がやわらかに遮ってくれるので、普通のカーテン同様、目隠しの役割も果たします。

効果2 周囲の気温を下げ、体感温度を低くする！

植物は、根から吸い上げた水を葉から蒸散させて、自分の温度が上がらないようにしています。そのため、蒸散作用がないすだれなどに比べて放射熱がぐっと少なく、周囲の気温はわずかに下がります。また、蒸散によって気温が下がった葉の間を通り抜けてくる風も、私たちに量感をもたらしてくれます。

効果3 新鮮な酸素を感じて気分さわやか！

植物は日中、日光を浴びて光合成を行い、二酸化炭素を吸収して、代わりに酸素を排出します。つまり、緑のカーテンを通過した空気はできたての酸素をたっぷり運んでくるのです。

効果4 省エネ、節電にも貢献！

日

ざしを遮り、気温を下げ、さらにカーテンの間を通過して心地よい風が吹き込むと、実際の気温より涼しく感じます。電源もエネルギーも使用しない、まさにこれからの時代にふさわしい自然のエアコンです。そのため、エアコンをあまり使わずに済むことも多く、節電（つまり、電気代の節約）できるのもうれしいところですよ。

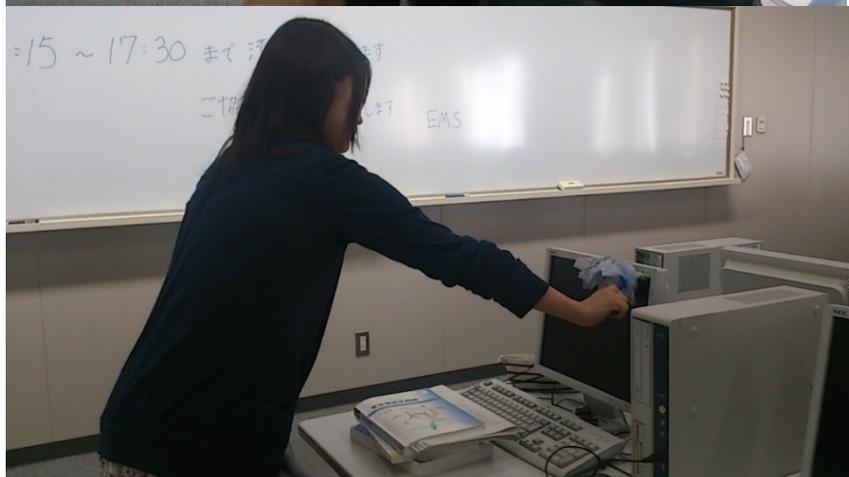


最後に私たちEMS活動の様子について少しだけご紹介したいと思います。

○コンピュータ室の掃除 6月29日にコンピュータ室の掃除を行いました。



←机を拭きました。
机はごみや消しカスがたくさんたまっていました。



←パソコンの画面もふきました。
画面がみやすいと、目の負担も軽減され、見やすくなります。



←パソコンの周りにはごみや学習道具がおきっぱなしになっていました。

コンピュータ室も公共の場です。

学生がお互いに気持ちよく使えるように、使用マナーを守りましょう。

他にも、カーペットに掃除機をかけたり、室内に放置されているスリッパの片付けを行いました。

○駐輪について

駐輪場での鍵のかけ忘れによる盗難が多発しています。自転車の鍵のかけ忘れに十分ご注意ください。

○クールシェアの実施について

今年もクールシェアを実施します。7月1日から8月4日にかけて、N21教室が24時まで使用できます。ぜひ、利用しましょう。

文責：看護学科2年 畠 松田