

暖かくすごす

冬の工夫

冬を暖かくすごす工夫を学んで、
今年の冬を楽しく乗りきろう！



くまた

エコなことに興味があるけど、すぐにあきちゃう、くまの男の子。友だちのケロリに助けられて、いろんなエコに挑戦中。

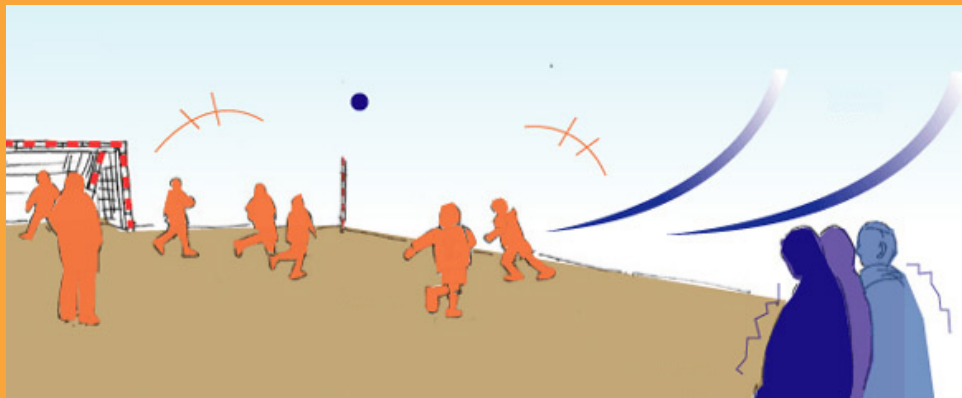
人はどうして、寒いと感じるんだろう？

冬の校庭で、子どもたちがサッカーをしています。

子どもたちは薄いユニホームでも元気いっぱい。

でも見ているパパやママたちは、今にも凍えそう。

同じ寒さの中にいるのに、どうして感じる寒さが違うのかな？



(答えはP 2)

答え

人が感じる「寒さ」は、
気温だけじゃ決まらない。
6つの要素が関係して、
寒い熱いを感じているんだ。



ケロリ

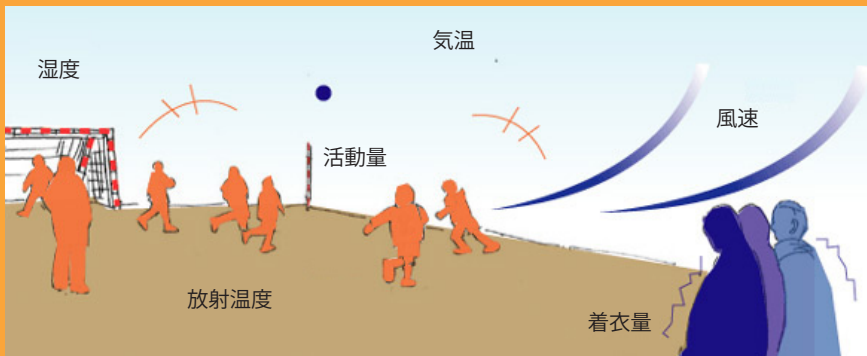
エコなことにとっても詳しい、カエルの子。すぐにあきちゃうくまにも、わかりやすく教えてくれる、たのもしい友だち。

ここがポイント！「温冷感（おんれいかん）」

寒さ、暑さを感じる感覚を「温冷感（おんれいかん）」といい、
6つの環境要因「気温」「湿度」「風速」「放射温度*」「活動量」「着衣量」
によって決められます。

同じ気温でも、人によって暑かったり、寒かったり、感じ方が違うのはこのためです。

この6つの要因を意識的に取り入れたり、削ったりすることで、
快適さをコントロールすることができます。

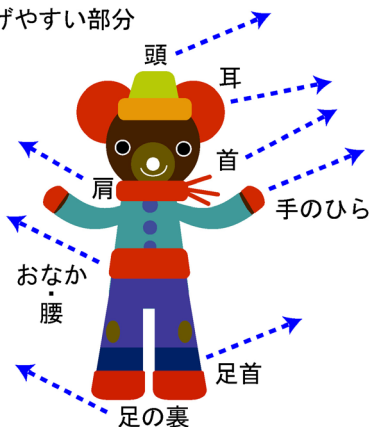


※壁や窓・天井などの表面からはその温度に応じて絶えず、私たちの目には見えない光が出ています。この光を放射熱と言い、それに対応する温度を「放射温度（ほうしゃおんど）」と言います。

★ 暖かくすごす冬の工夫 着るもの 編

人は自分の体温が多く奪われた時に「寒い」と感じます。熱が奪われないよう、効果的に「着衣量」を増やし、自分が感じる「寒さ」を和らげましょう。

熱の逃げやすい部分



ここがポイント！
「熱の逃げやすい所にもう1枚」

人のからだの、特に熱の逃げやすい部分は、首や肩、腰、手のひら、足の裏など。衣類の外側や、服の隙間から、からだの熱は逃げていきます。熱の逃げやすいところに、熱を逃さない工夫をすると、暖かくすごすことができます。

からだの部分

熱を逃さない工夫

首

首元を暖めると体感温度が上がると言われています。タートルネックやミニマフラーで首周りをしっかりガードしましょう。

肩（上半身）

厚手のセーターを一枚羽織るよりも、薄手のシャツやカットソーを何枚か羽織ることで衣類の間に空気層ができます。この空気層が体温によって暖められることで断熱層として冷たい空気をシャットアウトしてくれます。

腰（下半身）

人は下半身をあたためることで全身の血の巡りがよくなり、身体全体で暖かさを感じることができます。現在は薄手の腹巻き（ホッカイロが入れられるもの）も種類が豊富で安価になっていますので、いつもの服の下にこっそり着てみては？

手首・手の平

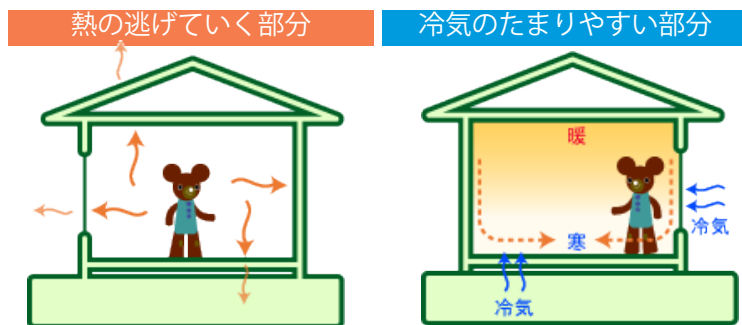
指先には体温に関わる神経が集中しています。手のひらや足の裏にある血管の抹消部分は、縮小と拡張によって熱の放出をコントロールしています。そのため手袋などでこの部位から熱を逃がさないようにすると、全身の寒さを効果的に和らげます。

足首・足の裏

全身のツボが点在する足の裏は「第二の心臓」とも呼ばれ、血液循環の重要な役割を担っています。靴下の二重履きやルームシューズの着用で足を冷やさない工夫は、全身の寒さをやわらげるために効果的です。

★暖かくすごす冬の工夫 すまい編

熱の逃げやすい『窓』や『ドア』、
冷気が溜りやすい『床』への対策を行い、
温度のムラをなくしましょう。



熱の逃げやすい開口部から熱を逃がさないようにし、
冷気の溜りやすい床部分を温めることで、
部屋の中の温度が同じくらいになって、快適にすごせます。

もっとくわしく
知りたい人は...



一般社団法人 環境共生住宅推進協議会

<http://www.kkj.or.jp/>

★暖かい家のヒミツ★

ケロリとくまたが、寒さの犯人を探す
アニメーション。

暖かくすごす冬の工夫を
楽しく学べるよ！

子どもと大人と一緒に学べる、環境に優しい家づくりとくらしかた
暖かい家のヒミツ 前編、寒さの犯人を探そう！

ある寒い冬の日、ケロリはくまたの家に来ました

