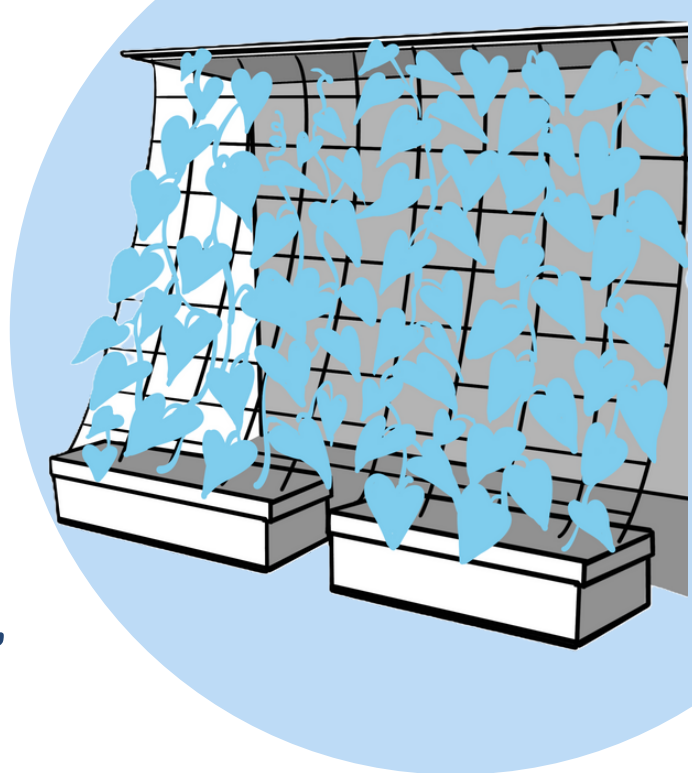


夏の準備

を始めましょう！



夏の健康と快適空間の実現

夏支度 01



暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れるように徐々に体を慣らしていくことです。無理なく汗をかく練習をしましょう。入浴や軽いお散歩・エクササイズがおすすめです！

夏支度 02



エアコンの フィルター掃除

暑い夏、エアコン掃除で快適空間を目指しましょう。2週間に一度のお手入れでエアコンの効きが良くなります。夏前の冷房の試運転も◎。

夏支度 03



グリーンカーテン

ツル性の植物などを窓の外に這わせることで、日差しを遮り、室温の上昇を抑える効果があります。自然の力で涼しく省エネしながら涼しい夏を！

夏は迷わずエアコンを使用して、熱中症から命を守りましょう！

【フィルター清掃・簡単4ステップ】

- ①エアコンの電源を切り、前面パネルを開けます。
- ②フィルターを取り出し、掃除機でホコリを吸い取った後水洗いをします。
- ③水気を拭き取り、陰干しで完全に乾燥させます。
- ④フィルターを元に戻し、前面パネルを閉めて電源プラグを差し込みます。



東京都熱中症対策ポータルサイト

熱中症警戒アラートやクーリングシェルター等の情報など暑い夏を乗り切るために参考としていただく情報を掲載してまいります。



東京都環境局