

家庭用エアコンの上手な使い方
～ 熱中症予防と換気の必要性について ～

夏場の熱中症予防策として適切なエアコンの使い方と、新型コロナウイルス対策に有効と言われている換気に関する情報をご提供させていただきます。

1. 最盛期の工事や修理の混雑を避けるため早期のエアコンの点検(試運転)をお勧めします。
暑くなる前に、エアコンのお手入れと運転確認をお願いいたします。

[夏本番前に!!エアコンお手入れと運転確認をお願いします!](#)

2. 熱中症予防

エアコンは、夏場の暑さをしのぐ有用な家電製品です。

チョットした気遣いで、より上手にお使いいただくことができます。

熱中症を防ぐためにも、室内温度は適温にすることをお勧めします。

室内温度は、冷房時 28℃を目安に快適に感じる温度でご使用ください。

3. 定期的な換気

適切な換気は新型コロナウイルス感染防止に有効と言われています。

エアコン使用時も3密のひとつである密閉空間にならないよう定期的に換気をすることをお勧めします。

～ 熱中症予防と定期的な換気の詳細は厚生労働省の以下のホームページをご参照ください ～

[「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました](#)

4. 省エネのための上手な使い方

換気以外の時は、ドアや窓はきちんと閉めて、開閉は最小限にしましょう。

[省エネのための上手な使い方](#)