

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・エクササイズがおスス メです！

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



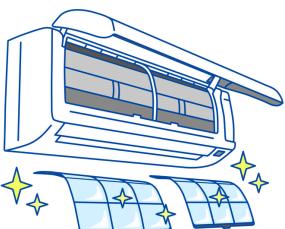
グリーンカーテン

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フィルターを取り外し、掃除機でホコリを吸い取った後水洗いします。
- 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