

# 寒さ対策リフォーム+換気の工夫で 寒い冬を乗り切ろう!

例年よりも一段と寒さが厳しい今シーズン。  
今、寒さ対策をしておけばこの先も暖かく過ごせます。  
リフォームとアイデアで寒い冬を乗り切りましょう!

## 寒さ対策

施工事例を  
ご紹介しながら対策の  
ポイントをご紹介します。



## 換気方法

健康に過ごすために必要な  
換気を効果的に行うには?  
換気テクニックを  
ご紹介します。

## 寒さ対策

寒さが気になる場所に「断熱リフォーム」が効果的です!

床や壁を貼替える場合  
**断熱材**を入れる

### 壁



暖房効率もアップして省エネに

### 床



床暖房も  
おすすめ

足元が暖かいと体感温度UP

リフォーム用 **内窓**を設置

### 窓



工期も短く効果絶大!  
結露を防ぎ  
防音効果もあるので  
人気のリフォームです。



**断熱シート** も効果が  
あります



量販店で  
購入でき  
手軽に  
DIYでき  
ます。

タイル張りから  
**システムバス**  
にリフォーム

壁、床、浴槽それぞれ  
に保温効果があり、  
ヒートショック対策や  
省エネに効果があり  
ます。

天井保温材



壁保温材

サーモバスS

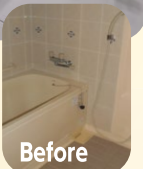
洗い場床防水パン保温材

※保温  
イメージ

### 浴室



After



Before

### 脱衣所 洗面所



脱衣場、洗面室にも  
**暖房器具**を設置

小さめの  
エアコンを設置  
するのも  
オススメです!



浴室暖房乾燥機

## 換気方法

寒さ対策をしながらの換気も大切。ウイルス感染対策+カビ対策に効果的!!

部屋を暖めてから換気

先に部屋を暖めて  
おくことで、窓をあ  
けても壁や床の熱  
で室温が下がりに  
くなくなるといわ  
れています。



暖房から離れた窓を開ける

暖房器具から離  
れた窓を開けるこ  
とで熱が奪われる  
のを遅くでき、室  
温が下がりにく  
くなります。



常に窓を少し開けておく

気温が低い方へ空  
気が流れていきや  
すいので、常時開  
放で換気を促すこ  
とができます。

