VOL.65　2011年8月発行（隔月発行）

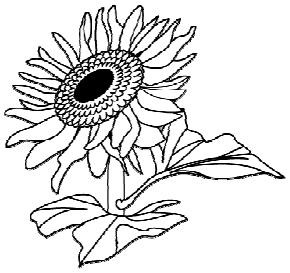
新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/
＜ホームページが新しくなりました！＞

夏を乗り切る！

我が家の節電対策



東日本大震災とそれに続く原発事故で電気の供給が落ち込み、家庭でも節電が求められています。そこで今回、新宿 HAHAha 倶楽部では家庭での節電対策を集めてみました。皆さんはどうしていますか？つらい中我慢しながらの節電ではなく、無理なく気軽にできる節電ならちょっと試してみたくなりますね。もちろん電気代も安くなるので家計も大助かりです。「これなら私もできるかも」という節電が見つかるといいですね。

＜計るだけ節電＞

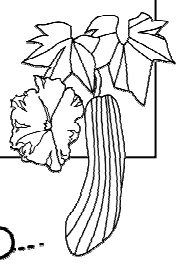
朝起きたら電気のメーターを記録します。毎朝つけると前日の電気使用量が簡単にわかるのですが、「平日はやはり不在時間が長いから少ないね」とか「昨日は炊飯器を使ったから多かった」「日曜に多いのはワッフルメーカーのせい？？」など日ごとに変動する数値を分析することで電気を消費している意識が生まれます。朝、まだテレビ位しかつけていないのにガンガン回っているのを見て犯人はテレビなのか・・・または冷蔵庫？？とか犯人探しも始まっています。

＜電気を LED に＞

リビングとキッチンとパソコン部屋の照明をLEDに替えてしまいました。普通の蛍光灯タイプだと何万円もするのですが、LED 電球を４つはめられるソケットを買って、それに必要な数の LED 電球を入れています。たぶん、蛍光灯タイプの1／10くらいのお値段です。全部点けても 60W くらいだそうで、今までの消費電力が 1／3 くらいになりました。今は、LED 電球もかなり安くなったみたいですね。

＜ゴーヤで緑のカーテン＞

ベランダでゴーヤを育てています。去年、種から植えて大失敗したので、今年はホームセンターで苗を買ってきました。やはり種からより苗から育て方が失敗はありません。ネットの外側に遮光ネットを張ったので、今までより日差しを遮っています。緑のカーテンを通り抜けて入ってくる風は涼しくて気持ちが良いです。



＜その他にも・・＞

★ ご飯を炊くのは朝一回にしました。朝は子どものお弁当があるのでいつもは１日２回炊いていましたが、炊飯で部屋も暑くならないからこの方法でしばらく続けようと思います。炊きあがったご飯はすぐに冷凍し、夜は冷凍していたご飯を食べています。

★ 極力使わない電灯は消すようにしています。例えば居間には蛍光灯と食卓上に白熱灯のペンダントの２種がついており、以前は何も考えず両方つけていましたがが、最近は必ずどちらか一つのみにするようにしています。食卓の白熱灯だけだと居間全体はもちろん暗いのですが、夜はキャンドル感覚で、それも一興か…と薄暗いのを楽しんでいます。

★ 早寝早起きを心がけています。娘が朝の６時２０分から、友達と犬の散歩に行っています。おかげで私も前より早起きになりました。朝の７時までにトイレの掃除等、家の事をできる限りする！と決めて習慣になりつつあります。早く起きる習慣がつくと夜も早く寝るようになります。

★ ８月に入って、契約アンペアを一段階下げました。それにより、ブレーカーが落ちないかという心配の元、消費電力の大きな物を同時に使わないように気をつけるようになりました。今まで、夫は電気をつけっぱなしにすることがとても多かったのですが、それが少しずつ改善されています。

電気を使わず涼をとる

冷感グッズ使ってみました！

冷感敷きパット

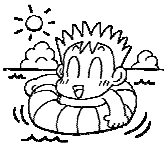
寝苦しい夜の快眠対策に「冷感寝具」を購入しようと思い、いろいろ検討しました。いろいろな種類があり、値段もピンキリ。どれにしようか迷いましたが、結局西川寝具の「アイスファイン」を購入しました。購入の決め手になったのは信頼できるブログで布団屋さんが推薦していたからです。セミダブルサイズで 18000 円位しましたが、満足しています。結構涼しく眠れています。寝ている場所が暑くなったら別の場所に移動するというタイプのものですから、少し大きめを買うのがお薦めです。もちろん洗濯できます。

アイスタオル＆スカーフ

暑い日は首筋を冷やすといいとよく言われていますが、これらのグッズを首に巻くだけで本当に涼しくなります。家でも外でも使えますが、私はあまりスカーフを巻く習慣がないので外出時には使っていません。キッチンで火を使っている時などは便利です。それほど値段も高くないし繰り返し使えますからお薦めです。それに、夜寝る時なども使えます。氷枕などに比べて水が垂れてこないので扱いやすいです。

みんなどうしてる？

乳幼児の暑さ対策



ウチはすぐあせもになるので、しょっちゅう水浴び・シャワーをさせています。

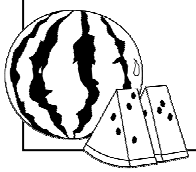
日中は、打ち水を水遊び感覚でさせていましたね。バケツで水遊びさせてから、その水をまいていました。

あせもやおむつかぶれになったら、すぐに薬を塗り、掻かないように注意します。注意しても掻いてしまうときは患部に包帯を巻いたり、古くなった靴下をゴムのところで切り、掻かせたくないところにかぶせたりしています。

外出先では水分補給を心がけ、なるべく日陰で遊ばせます。外出時の帽子は欠かせませんね。

赤ちゃんにもひんやりバンダナ良さそうですね。

遠出の時は必ずガーゼの大判タオルを持っていました。もちろん汗拭きにも使えるし、エアコンのきつい時に肩から掛けたり、万が一吐いた時などの処置にも使えるので持つように心がけていました（ガーゼ素材だと軽いので）。



夜寝苦しいので、子どもには枕代わりにタオルに巻いたアイスノンを使っていました。

どうする？？

子宮頸がん予防ワクチン

新宿区では中学一年生から高校一年生相当年齢の子どもを対象に子宮頸がん予防ワクチンの接種を実施することになりました。でも、現在ワクチンが不足しているようでなかなか接種できないのが現状です。赤ちゃんの時から予防注射はいろいろありますが、こんなに大きくなってから予防注射は初めてです。それに「子宮頸がんワクチンって何？」と思っている方も多いと思います。正反対のご意見がありましたので紹介します。どうしましょうか？悩みます。

うちでは子宮頸がんワクチン、受けさせません。長期的な追跡ができていないように思うからです（身近に子宮がん経験の知人・親戚がいないから言えるのかもしれませんが…）。なんとなく製薬会社の利権のようにしか思えなく…。

ウチは受けます。親戚に頚がんの人がいるし旦那が勧めるからという単純な理由です。長女は４万円近くかけて数年前、自費で受けました。予防接種は賛否ありますが、基本受けています。

〈参考資料〉　「子宮がんの予防ワクチン」

子宮頸がん予防ワクチンは、発がん性 HPV の中でも特に子宮頸がんの原因として最も多く報告されている HPV 16 型と HPV 18 型の感染を防ぐワクチンで、海外ではすでに 100 カ国以上で使用されています。日本では 2009 年 10 月に承認され、2009 年 12 月 22 日より一般の医療機関で接種することができるようになりました。感染を防ぐために 3 回のワクチン接種で、発がん性 HPV の感染から長期にわたってからだを守ることが可能です。子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となりやすい HPV 16 型と HPV 18 型のウイルスに対する抗体をつくらせるワクチンです。なお、このワクチンに含まれるウイルスには中身（遺伝子）がないので、接種しても感染することはありません。