

# 寝室を見直して心地よい眠りと目覚めを

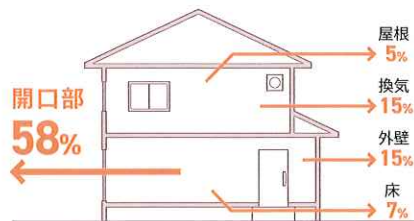
寝る前に寝室が寒いままだと、睡眠の質も低下してしまいますね。暖房をつけて寝るという方法もありますが、光熱費や乾燥が心配という方も。まずは寝室の断熱性を高める方法をご紹介します！

## 窓を断熱して しっかり冷気を遮断

寝室に窓があり寒い場合は、開口部から熱が58%も逃げていることが原因かもしれません。

断熱性の高い窓に交換するか、二重窓にして空気の層を作ると効果的です。

### ■冬の暖房時 熱の逃げ出す割合



出典：(一社)日本建材・住宅設備産業協会省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家、健康な家」より

しっかり断熱された家は、すきま風も解消され魔法瓶のような効果を発揮します。保温力(断熱性)が高まれば、寝る前に暖房を切っても室温が下がりにくく朝も快適に過ごせます。



冬の朝でも  
アクティブに  
スッキリした  
目覚めを



## パッと手軽にできる、窓の断熱リフォームはこちら！



二重窓をつけた時の効果はこちら▶



断熱内窓 (二重窓) インプラス

今ある窓の内側に新しい窓を取付けるだけ。1窓最短1時間のスピード施工で断熱性がアップして、結露も軽減します。

【ガラス選びもポイント】  
「高断熱 Low-E ガラス」に  
替えれば、さらに暖かく

1窓あたり  
約1時間~



取替窓 リプラス

古い窓がたった半日でゆがみのない開閉スムーズ・快適な窓に。壁を壊さず、足場も組まず、室内作業のみで施工完了。すきま風や寒さのお悩みも解消します。

1窓あたり  
約半日~

お問い合わせはお気軽にどうぞ！