

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまりと吸いこんでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは
“空気の流れ”

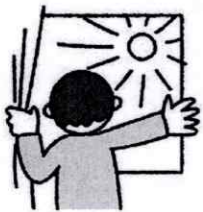


短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝、起きたらまずは太陽の光を浴びて体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をやる。



シャワーで清ませず、ぬる目のお湯にゆっくりする。

「いつもとちがう?」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ

無理をしないで休養をしましょう



(参考) (株)日本学生保健研究所発行月刊誌「健」 (株)東山書房発行月刊誌「健康教室」