

衛生委員会報告

～第43回 冬の寒さと乾燥について

資料原案 相模原事業所 松原

室内では

寒い冬には健康面からも仕事や家事の能率面からも室内を暖かく適温に保つことが必要です。

冬場室内の適温は冬服を着て20度前後とされています。

快適な湿度は55%～70%とされています。

湿度は60%を越えると窓ガラスの結露や押し入れやクローゼットの湿気が増えます。

カビや内装の損傷が起きるおそれがありますので注意して下さい。

南向きの部屋は太陽の日差しが入ります。

日中は日差しによる自然の暖房を活用して下さい。

外気温が低いとせっかく暖房を使っても室内の熱は室外に逃げてしまいます。

雨戸、窓ガラスに貼る遮熱シート、厚手のカーテンなどで窓ガラスからの放熱を防ぐと効果的です。

暖房を使用すると部屋を閉め切りがちになりますが室内の空気が汚れ酸素不足になるので定期的に窓を開けたり換気扇を使い換気を図りましょう。

屋外では

主たる対策は服装です。

保温機能の高いインナーを選びましょう。

インナーは体と密着している方が熱を逃がしません。

サイズがあった物を選びましょう。

厚手の服一枚より薄手の服を重ねる方が保温効果は高いです。

空気の層を何層も作ることがその理由です。

耳が冷たいと寒さを感じます。

深くかぶれるニット帽や耳あてで寒さの感じ方が変わります。

耳の他には首、手首、足首をあたためることがポイントです。

使い捨てカイロも効果的ですが低温火傷には気を付けて下さい。

入浴時は

体が冷えている時はシャワーですませず湯船につかりましょう。

冷えを解消するには熱いお湯よりも 39～40 度でじっくり長い時間つかる方が効果的です。

入浴剤も効果的です。

水分補給も忘れないようにしましょう。

体調がすぐれないときは足湯など部分浴にしましょう。

その他

寒く体調がすぐれないと風邪をひきやすく、また 1 月は毎年インフルエンザが流行するのでうがい手洗い、マスク、加湿をしっかりとこないましょう。

しっかり寒さ対策して暖かい春まで少しでもエンジョイできるようにがんばりましょう。