

# 体感温度をあげるための(運動以外の)工夫

環境省では、暖房時の室温を20℃(目安)で快適に過ごすライフスタイルを推奨する『WARM BIZ』(ウォームビズ)を呼びかけています。提案されている取り組みのなかから、学内で実施しやすいものを以下に紹介します。

## 衣の工夫

- ・ マフラー, 手袋, レッグウォーマーの活用
- ・ 軽くて薄い腹巻など, 機能性素材の下着の活用
- ・ ひざ掛けやストールでこまめな体温調節



## 食の工夫

- ・ からだを温める効用がある, 冬が旬の食材(根菜類、しょうがなど)の摂取

## 住の工夫

- ・ 温度計や湿度計を近くに置いて, 室内環境を「見える化」
- ・ 窓用の断熱シートを活用
- ・ 扇風機の活用(あたたかい空気の循環)
- ・ 湯たんぽ, 毛足の長いスリッパやクッションなどの活用

