

のどか通信



令和元年 12月



だんだん寒くなってきましたね。

皆さんも暖房を出して暖かくされていること
でしょう。

ところで冬の最適温度は何℃かお分かり
でしょうか？ ただ温度を高くすればよい

というものではありません。適度な温度、そして適度な湿度に
することにより快適にまた健康に過ごすことができるのです。

さて、先程の答えです。最適な室温は 20℃前後で湿度は 45
～60%とされています。温度が高すぎると冬でも脱水症状を
起こす危険性があります。冬は乾燥しがちです。湿度にも注意が
必要です。湿度が低いとインフルエンザにもかかりやすいと言わ

れています。加湿器を使うと楽ですが、濡れタオルや洗濯物を干したり水を入れた物を置いておくだけでもよいです。

脱水にならないためには水分補給も

とても重要です。こまめに摂るようにしましょう。



寒いからとヒーターなどのすぐそばであたっていると低温火傷を起こす危険があります。十分気を付けましょう。



寒い冬を、暖かくして身体にも気を付けながら元気に乗り切りましょう。

今年もお世話になりました。
また来年からものどか一同
精一杯頑張ります。
どうぞよろしく願いいたします。
よいお年をお迎えください。

