

今月のエコライフチャレンジ「ウォームビズ」

ウォームビズは、過度な暖房に頼らず、冬を快適に過ごすライフスタイルです。ウォームビズを行う上でのポイントは、「3つの首」をあたためることです！

マフラーで首元を、手袋で手首を、レッグウォーマーで足首をあたためましょう。3つの首には、太い血管のあり、ここを重点的にあたためることからだ全体があたたまり、冷え性などの改善にも役立ちます。また、お風呂上がりには一枚多く羽織り、寝るときも、首元にタオルをかけることで、布団の隙間から入ってくる冷氣から首元を守ります。

暖房によるCO₂を削減し、地球温暖化を防止しましょう！