



通信



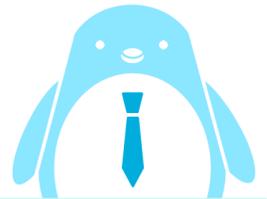
## クールビズという選択

今やすっかり定着した**クールビズ**。ビジネスでの服装を見直すだけでなく、その活動は、**工夫して涼しく過ごすこと全般**へと広がりを見せています。クールビズは「**ネクタイを締めない**」**だけではない**んです！オフィスで、そしてご家庭で、楽しくできるクールビズを紹介します。

## オフィスで

## ひんやりグッズを活用！

**冷感タオル**を首に巻いたり、**うちわ**、**扇子**などを取り入れて、体感温度を下げましょう。扇子は、折り畳むことができるので、**オフィスやお出かけでも場所を取りません**。お気に入りのひんやりグッズを見つけましょう！



オフィスでも  
おうちでも

## 使わない機器の電源はOFF！

パソコンなどのOA機器や、照明からの**放熱**は**冷房効率に影響**します。使わない機器の電源はOFFにし、熱のこもりを防ぎましょう。**ご家庭でも、こまめなスイッチオフを心がけましょう**。

おうちで  
やってみよう！

## 湯あがりさっぱり「クールダウン浴」



体温よりやや低めの**33~34℃のお湯**で、**約20分間ゆっくり半身浴**を行う入浴法です。温度の目安は、お湯に手を入れて、**少しぬるい**と感じる程度が最適です。「ひんやりしている」と感じる温度は低すぎるため、注意してください。  
※低い温度での入浴は、体温の下がりすぎの原因となり、体調を崩す恐れがあります。  
クールダウン浴では、体温がゆっくりと下がるため、入浴後も汗をかきにくくなります。**身体のほてりを解消し、安眠効果も期待できます**。

## ● 適温 のすすめ

過度なエアコンの使用は、**身体の体温調整機能を低下**させてしまうおそれがあります。エアコンの使用を抑え、**適温で過ごすことは、冷えすぎによる血行不良の改善、抜け毛予防、適度な汗による皮膚の保湿、夏バテ・夏風邪の予防**など、さまざまなメリットがあります。