

衣・食・住のひと工夫で、あたたかく過ごしましょう！

首・手首・足首の

「三つの首」を温めよう

- マフラー・手袋・レッグウォーマーなどを活用
- お風呂上がりには一枚多く羽織り、寝るときも首元をあたたかくする

素材に着目し

おしゃれに温まろう

- 軽くて薄い腹巻など、機能性素材の下着を利用
- セーターなど上に羽織るものは機能性素材を選び、着ぶくれ防止

ひざ掛けやストールを

活用しよう

- ひざ掛けやストールの使用でこまめな体温調節を

お鍋料理でからだも

室内も温めよう

- 家族や友達と集まって鍋を楽しみながらからだも室内も温かくして、暖房を緩和
- 鍋からの湯気による加湿効果で体幹温度がさらに上昇
- 冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、からだをあたたためる食材を摂ろう



室内の湿度を意識して

体感温度を上げよう

- 温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」

窓やドアにも

注目してみよう

- 窓やドアからあたたかい空気が逃げない工夫を

あたたか小物の活用で

暖房に頼りすぎない工夫

- 湯たんぽ、毛足の長いスリッパやクッションなどを効果的に活用

低温やけど
に注意！



WARMBIZ 環境省 (<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/about/index.html>) を加工して作成

雪の事故にご注意！

降雪時の注意点と心がけ

- *角間キャンパスは市街地よりも積雪があり、坂道とカーブが多数！
- *坂道の日陰や、橋の上などは特に凍結しやすく危険！
- *雪に慣れていない人は特に転倒に注意し、滑りにくい防水靴等の対策を！



登下校について

冬の始まりの寒波とともに雷が鳴り響くことがあります。はじめは少し驚くかもしれませんが。

- *自宅やアパート近辺に雪がなくても、角間キャンパスには雪がある場合があるので、注意が必要です。
- *アカンサスポータルの Web カメラで角間の状況を確認できます。
- *降雪量など天気予報・気象情報の確認をしましょう。
- *交通ダイヤが乱れる事もあるため、時間に余裕を持って行動しましょう。
- *雪道では、自転車・バイクの運転はやめましょう。
- *車は冬用タイヤを早めに装着し、十分に注意して運転しましょう。

