



話のネタになるような知っているようで知らない普段何気ないものを集めてみました！

1) 静電気対策

冬は乾燥している為、静電気が起こる可能性が高い。
静電気除去グッズがなくても大丈夫！



☆絶縁体のガラスやゴム以外のもの(アスファルトやコンクリートの地面・壁、皮製品のベルトや靴など)をじかに手でさわって、体内の静電気を放電する。

☆湿度を上げる。乾燥は大敵なので、加湿器をつけたりウェットティッシュなどで手を湿らせると良い。

☆手のひらで触る。指先は表面積も小さく、神経が多く敏感なため、痛く感じる。
表面積を広くし、鈍感な手のひらで触れると幾分かマシになる。

ちなみに・・・

体の中の静電気を除電するには、放電が必要。ブレスレットタイプ静電気除去グッズは、直接どこかに放電するわけではなく空気中に放電するので、効果は薄いそうです。

(出典：静電気除去・防止・対策)

2) 体を温める食べ物

食べ物で体の芯から温めて風邪知らずで健康な体にしましょう！

○地下に伸びる食べ物 ○生姜・香辛料

○色の濃いもの、固いもの：水分が少ない分、体を冷やさない。

○寒い地域の名産、冬が旬のもの

○味噌や塩気のあるもの（ただし塩分の摂りすぎには注意）

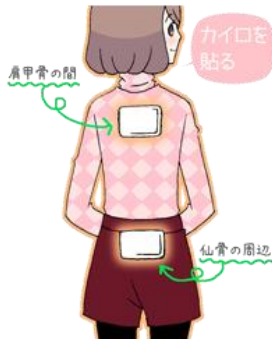
～具体的には～

ごぼう、れんこん、たまねぎ、にら、かぶ、かぼちゃ、にんじん、山芋、栗、ごま、しょうが、にんにく、明太子、じゃこ、シナモン、唐辛子、紅茶、黒豆、小豆など

(出典：体を温める食事)



3) どこを温めると効果的？



冬場、カイロを貼るときは、効果的に温めたい。

貼る場所はすばり「体の中心」。腰や背中、首がベストです。

体は、背面から冷え、かつ大きな血管が通っているのので、そこを温めて、温めた血液を全身に送るのが良いでしょう。

手や足は、温かさをダイレクトに感じられますが、冷えた血液が回ってくる為、根本的な解決にはなりません。

(出典：ハピスロ世代)

4) 手荒れを防ぐには温水より冷水？

冬になるとただでさえ乾燥で手が荒れます。

温水だと、必要な皮脂も落としてしまい、手荒れ。

冷水だと、あかぎれの原因になり、手荒れ。

1番良いのは、ぬるま湯だそうです。

また、手についた水が蒸発する際に、余分な水分も持って行かれて乾燥するので、手を洗ったらきっちり手を拭きましょう。

そして、ハンドクリームを塗るのが良いでしょう。

(出典：手荒れしにくい手洗い)



5) 結露・カビ対策

実は冬はカビが発生しやすい時期です。その原因は「結露」。

結露の原因は部屋の中と外気との温度や湿度の差にあります。

空気は温度が高いほど、水分を多く含むことができます。部屋の暖かい湿った空気が、窓際の外の冷気に冷やされて、液体の水になるというわけです。

簡単な結露対策

- ①室温を上げすぎない
- ②結露防止フィルムや断熱材を窓に貼る
- ③換気をする（換気扇を回す、2ヶ所窓を開け空気の通り道を作る。）
- ④家具を壁から離し、空気の通り道を作る
- ⑤浴室や台所の水蒸気を外へ逃がす（湿度は高い方から低い方へ流れる性質がある）
- ⑥除湿機を使う（ただしエアコン使用時は乾燥するので加湿機が必要）
- ⑦結露したらこまめに拭きとる

結露が起き、カビが生えると健康被害のみならず、家も腐食していきます。

結露を防ぎ、快適な生活を送りましょう！

(出典：ALSOK)

