

<CS ウォームビズ 冬 2016-17>

Warm Share

～みんなで集まることで、暖かさ+楽しさ+嬉しさをシェア～

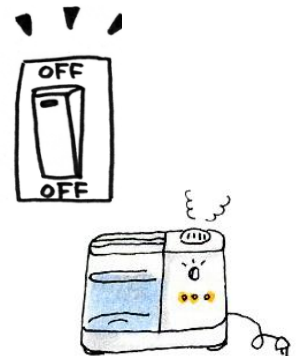
健康に活動できる環境を、みんなで維持しよう！

- のども、肌も、乾燥防止。適度な温度・湿度を

→暖房器具の電源 OFF は、各自が責任を持って！！

- エアコンの適温利用

→タイマーセットは OK？ 午後 7：30



- 集まってみて。不要な暖房や照明は OFF！

- 暖かさが逃げない・溜まらない工夫を

ブラインド・パーテーション・扇風機などの活用。

ドアの閉め忘れ、ありませんか？

- 座ってできるストレッチ 冷えやコリを防ぎます。



- 冷え予防 あったかインナー・厚手&ロング靴下 etc.

背筋が伸びたビジネスマンは、“カッコイイ～”

- 「うつさない・うつらない」

手洗い・マスクで感染予防+除菌グッズで効果 UP！

- 一日の始まりには温かい朝食を

根菜（＝旬野菜）、タンパク質、薬味など

- プライベートでも予防意識を。

