

室内でできる 冬季節電ポイント



あったか小物を活用



保温性の優れたインナーウェアやひざかけなどを活用しましょう。

温かい飲み物で暖かく



はちみつやしょうがを入れるとさらに効果的になります。

室温19℃



扇風機を併用し、上下の温度のムラをなくしましょう。

休憩時にストレッチ



代謝を上げて血行をよくしましょう。