



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching

2019年2月吉日
 (株)コメット社内報
 第9号
 文責：長谷川

厳しい寒さを暖かく乗り切ろう！

早いもので年が明けて一カ月が過ぎました。平成も残りわずかとなり、暖かな春の息吹を感じる頃には新元号が発表されます。今回の社内報では、平成最後の厳しい寒さを乗り切る方法を衣・食・住に分けてまとめてみました。紙面の都合上ほんの一部の紹介ですが、ご参考にして頂ければ幸いです。



【衣】

寒いと感じた時、すぐに暖房機器の設定温度を上げてしまわず、もう一枚重ね着をしてみましょ。厚手のニットを1枚羽織るよりも、薄手のシャツを重ね着する方がよいというのはよく知られています。これは、着膨れ防止のためだけではありません。実は、重ね着の方が保温性に優れているからです。衣服と衣服の間にある空気が体温で温まり、断熱層となって冷気をシャットアウトしてくれます。首元から熱が逃げやすいので、タートルネックで首周りをしっかりガードするとさらによいでしょう。

また足の裏は「第2の心臓」と呼ばれ、血液を心臓に送り返すのに重要な役割を担っています。足元を温めて血の巡りをスムーズにすれば、体全体が冷えるのを防ぐことができます。靴下の二重履きやルームシューズで足元を冷やさない工夫をしましょう。ただし、締め付けがきつい靴下は、血の巡りを滞らせてしまうので避けましょう。



【食】

食品には陽性食品・陰性食品・間性食品があります。この中で身体を温める効果があるのは、陽性食品で、次のようなものがあります。

- ・寒い地方で育った作物…リンゴ・サクランボ・ブドウ・日本蕎麦など
- ・固い食材…チーズ・漬物・ゴボウやカブなどの根菜類など
- ・黒っぽい食材…黒砂糖・黒豆・ひじき・しょう油・味噌など
- ・暖色系の食材…鮭・エビ・赤身の肉・卵・明太子・小豆など

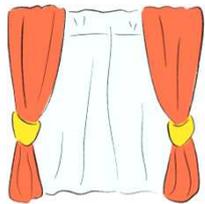


逆に暖かい地方で育ったものや寒色系の物、油分や水分の多く柔らかいものは、体を冷やす陰性食品と言われています。代表的なものには、キュウリ・バナナ・スイカ・コーヒー・豆腐などがあります。陰性食品だからといって食べてはいけないわけではなく、キュウリを漬物にしたり、スイカに塩・豆腐にしょう油をかけて食べたり、ちょっとした工夫で陽性の食品に変わりますからご安心を。

また、飲み物にも陰性と陽性があり、お茶でも種類によって体を温めるものと冷やすものに分けられます。紅茶やプーアル茶などの発酵茶（半発酵茶）、タンポポ茶やゴボウ茶などの根菜類からとれたお茶は体を温め、緑茶など不発酵茶は体を冷やすとされています。



【住】



いろんな暖房機器を使って部屋を暖かくしても、窓や壁から冷気は入ってきます。そこを断熱することが大切です。暖房機器を使用する時は、しっかりカーテンを閉めて下さい。できればカーテンの色も暖色系であればベターです。暖色と寒色を比較すると、体感温度に3℃の差が出ると言われています。カーテンまでは大変！という方は、ホームセンターに行くと簡単に張ることができる断熱シートがあるので、試してみるのもよいかも…。

また、普段家で使うものの素材を工夫することも有効です。ガラスやプラスチック、金属などは冷たい印象を与えます。反対に、木や布などは温かみを感じます。実際に、木や布は熱伝導率が低く、触れても体温を奪いません。もちろん布ものでは、厚手のものや起毛素材がより温かく感じますね。

編集後記

立春を 過ぎてもグッズ 手放せず カイロひざ掛け ネックウォーマー

これから最も心配なのはインフルエンザの流行です。もちろん罹らないのが一番なのですが、罹ってしまった時の対応で困るのが出勤のタイミングです。成人の場合出勤再開の決まりはないですが、基本解熱後2日間の外出自粛が望ましいとされています。業務上難しいとは思いますが、理想的には発症した翌日から7日間の外出自粛が理想だそうです。参考までに小児の場合、学校保健安全法施行規則第19条ではインフルエンザに罹患した場合、学校や園への出席停止の期間の目安は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」となっています。



2月22日は猫の日
ニャンニャンニャン