

★日中の部屋の温度



20°C

22°C

24°C

★夜間 寝ているとき

電気式毛布は
弱~1くらいの
低温で!

15°C

16°C

17°C

★風呂の温度

ヒートショックに
注意!

40°C

41°C

42°C



冷えると痛
む



首筋・肩・腰は

朝から

痛くありませんか?

脱衣所の温度は
24°Cぐらい

