

# 環境 アクション with コロナ

新型コロナウイルスの影響で、  
感染予防として寒いときでも  
窓を開けて換気が必要になるため  
暖房の温度設定を下げられないなど、  
環境アクションも普段通りの  
行動ができないことがあります。

今月は中止になった  
環境フェスタ in 交野に代わり、  
コロナ禍だからこそその  
環境アクションを紹介します。

☎環境衛生課 ☎892-0121



## 巣ごもりの今こそ、環境アクションで 「ピンチ」を「チャンス」に

コロナ禍で家にいることが多くなり、「電気代が高くなった」「ごみが多くなって大変」などの声も多く聞かれます。環境アクションは、環境にやさしいだけでなく、もともと電気代やごみの削減につながる活動です。家に

いることが増えた今こそ、コロナ禍の「ピンチ」を環境アクションを始める「チャンス」に変えましょう。

みなさんのご家庭にも、家に長くいるようになったからこそ気付いた「もったいない」はありませんか？

## ENVIRONMENTAL ACTION

### 🧠 ウォームビズは「密閉」対策に効果あり！



まだまだ寒い日が続きますが、ウイルスを外に出すために、家でも定期的な換気が求められています。エアコン等の暖房で部屋を温めても換気をするともたすぐに室温が下がるので、暖房の温度設定を上げてしまいがちになります。

そんな時に役立つのがウォームビズ。家でも厚着やひざかけ等のあたたかい小物を使うことで室温が下がっても影響を受けにくくなります。ポイントは首・手首・足首の3つの「首」を温めることで効果的に体全体が温まります。

### 🚲 徒歩・自転車移動でラッシュ回避。運動不足の解消にも



通勤・通学ラッシュでの「密集」を避けるため、在宅勤務や時差出勤等が呼びかけられています。しかし、そのような業務形態をとることができない人も多くいます。通勤・通学先が遠方ではない人に限りますが、徒歩や自転車での移動に切り替えることで二酸化炭素を出さず、通勤・帰宅ラッシュ等の密集を避けての移動ができます。

また、コロナ禍で外出機会が減り、運動不足になった人も多くいますが、徒歩・自転車は運動不足解消にも最適。一石三鳥の移動手段です。

### 🚰 マイボトルは感染予防対策にも！



水筒等を持つことでペットボトル等の容器ごみを削減するマイボトルも、感染予防に効果のあるアクションの一つです。のどの奥にある粘膜で覆われた「線毛」には、ウイルス等の異物を体内から排出させる機能がありますが、粘膜が乾燥すると線毛がうまく働かず、ウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。

そうならないためにもマイボトルでこまめに水分を補給し、粘膜の乾燥を防ぐことが大切です。

また、マイボトルを保温性のあるものにすれば、いつでも温かいものや、冷たいものが飲めて快適です。