

# 2月は「省エネルギー月間」

冬季は暖房の使用などによってエネルギーの消費量が多い季節です。国は2月を「省エネルギー月間」として定めており、省エネルギーの推進を呼び掛けています。無理のない範囲での効率的な電力の使用(省エネ)を実践しましょう！

## 職場でできる冬季の省エネルギーの取組

### 照明

- 不要な照明はこまめに消灯
- 思い切ってLEDに変える

### 空調

- 適切な室温管理
- 昼間の日差しを取り入れる
- 暖房時の室温は20度を目安

### OA機器

- PCをスリープ状態にする時間を短く設定する

## 家庭でできる冬季の省エネルギーの取組

### テレビ

- 部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴
- 省エネモードを活用

### エアコン

- エアコンのフィルターを清掃
- 厚手のカーテンを着る

### 冷蔵庫

- 無駄な開閉を控え・手早く
- 適切な温度設定をする



ウォームビズ (WARMBIZ) とは：過度な暖房に頼らず、冬を快適に過ごすライフスタイル



・首、手首、足首の「三つの首」を温めましょう



・「鍋」でからだも室内も温めましょう



・「あったかグッズ」で、体感温度を上げ、暖房に頼りすぎない工夫をしましょう

☆衣・食・住のひと工夫で、あたたかく過ごしましょう！！

## 情報セキュリティ月間

### セキュリティ強化に役立つ職場の「5S」

「5S活動」は、「働きやすい」環境をつくることを目指します。「5Sの徹底」は、情報セキュリティ強化にも役立ちます。

1. 重要な書類は、鍵のかかるキャビネットに保管する
2. 使ったものは、元の位置に戻す
3. 不要なメモやファイル等は削除する
4. PCのウイルス、セキュリティ対策を実施し感染予防する
5. 改善した対策は、ルール化して全員に教育する



☆心当たりのないメールは開かず即削除！  
デスクトップも「5S活動」しましょう！！

## 2月3日は「乳酸菌の日」



### 「に(2)ゆうさん(3)」(乳酸菌)の日の由来

有名な食品総合メーカーのカゴメが制定した「乳酸菌の日」です。

Q.乳酸菌の役割って何ですか？

・おなかの調子を整え、侵入したウイルスや菌からおなかを守ります

Q.乳酸菌で得られる効果って何があるの？

・腸内環境を整え、免疫力を高めます

・コレステロール値が低下し、美肌効果や貧血予防の効果もあります



☆(体質にもよりますが)積極的にいただきましょう！