

冬は暖房の影響で室内が乾燥しやすくなります。
加湿器が無い場合は、濡れタオルをかけたり、
洗濯物を室内に干すのも効果的です。
適度な湿度(40~60%)を保つと、風邪予防と
快眠にもつながります♪