

## SDGs通信

vol.25

2025年12月1日発行

## 乾燥の季節、到来！

12月に入ると、ぐっと空気が冷たく乾燥してきますね。

「肌がカサカサ」「のどがイガイガ」「静電気バチッ」

でも実は、温度の管理が健康にも

省エネにもつながっていました



## 湿度とSDGsのつながり

SDGs目標	関連内容
3.すべての人に健康と福祉を	湿度40~60%は、ウイルスの活動を抑え、感染症の予防に効果的
7.エネルギーをみんなにそしてクリーンに	湿度が適切な暖房効率がUP！設定温度を低くしても温かく感じられ効果的
12.つくる責任 つかう責任	電気を使わない加湿法や、長く使える製品選びでごみ削減にも

## ★今日からできる“湿度エコ”習慣★

## ✿ 自然に加湿

観葉植物を置いたり、濡れタオルを室内にかけるだけでやさしく加湿できます。電機も使わずエコ、見た目も癒し効果あり

## ✿ 「ながら加湿」で省エネ

お湯を沸かすときや煮込み料理の湯気を上手に活用。加湿器を使う時間を減らせば、電気代も節約できます。

## ✿ 冬の肌ケアもエコに！

詰め替えタイプの保護クリームや再生容器のコスメを選ぶのも立派なSDGsの行動です。

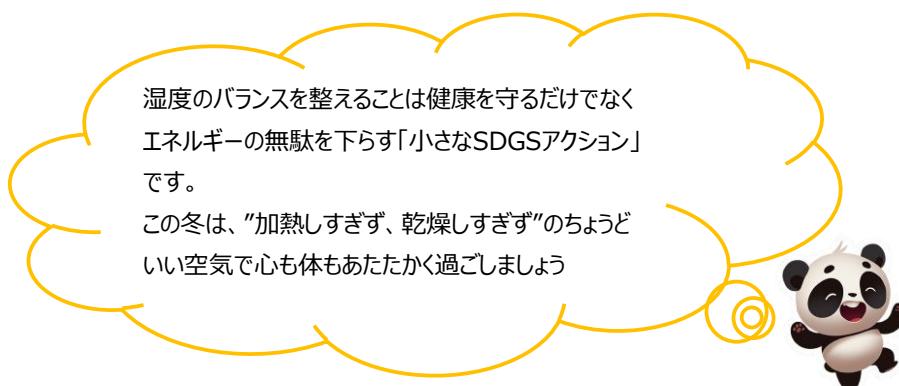


## ★ちょっと豆知識★

※湿度が40%未満になると、風邪やインフルエンザウイルスが活発化

※60%超だと、カビやダニが増えやすくなります

※適切な湿度を保てば、暖房温度を1℃下げても快適に！ =省エネ効果も◎



編集後記

SDGsってちょっと難しそうに見えるけど、実は身近なことから始められるんですよね。  
みんなで少しづつ変えていけば大きな力になりますね。これからも無理せずできることから始めていきましょう！



## ちょっとだけ植物の話

観葉植物も、湿度アップにひと役買ってくれます。  
植物は水を吸って。葉から少しづつ蒸気を出しているんです(これを「蒸散」といいます)

一般的な観葉植物は一日に約0.1~0.3リットルの水を蒸散させ、

葉の表面積が大きいほど、蒸散量も増加  
例えば、ポトスやモンステラなどの葉が大きめの植物は、  
見た目も爽やかで湿度対策にも◎

ただし、育てるので、

無理なく

楽しめる

範囲で

取り入れて

みてはいかが

でしょうか(\*^へ^\*)



植物による  
温度調整は  
過剰になりにくく、  
自然な湿度環境を  
作り出せます



## 今月のこの人

ロジスティック課  
A・Tさん

普段の生活でしていること

例えば買い物ではなく地場のものを買い消費しています。新鮮な農産物を、安く手に入れることができます。輸送コストと環境負荷を抑えることができます。

他には、私が住んでいる地域はものづくりの盛んな地域で、先日「青空即売会」というイベントに出向きフライパンを格安(500円！)で購入しました。

いわゆるB品だと思いますが、化粧箱にも入っていないのでゴミが減らせるし、地域経済の活性化にもつながります。

あと普段使用している化粧水の空き瓶などは持っていくとポイントが貯まりそのポイントに応じて商品と引き換えていただけるので捨てずに持っています。

SDGsは決して特別なものではなく、私たちの生活の身近にある課題で無理なく簡単に始められることであると感じます。

これからも身近なものから取り組んでいきたいと思います。

