

## 花粉症を乗り切ろう！

### 昨年より増加の見込み・・・

東京都は13日、都内でスギ花粉の飛散が始まったと発表した。昨年より9日遅く、過去10年平均より5日早い。今春のスギ、ヒノキ花粉の飛散は、昨春と比べ、区部で1～1.3倍、多摩地域で2.6～3.4倍となる見込みです！

### 東京のスギ花粉ピークは3月上旬、ヒノキ花粉は4月中旬

くしゃみに鼻水、目のかゆみ。頭がボーっとしたり、イライラしたり…。花粉症の季節が近づくと、憂鬱な気分になる人も多いはず。花粉症はよく、コップと水の関係で例えられます。

水が、足されている段階では何ともないのに、最後の一滴が足されたと同時にコップから水があふれ出て、花粉症を発症してしまうのです。この対策としては、まずコップの水を溢れさせないようにする事、溢れてしまった後は少しでも快適な生活が送れるよう、マメな対策をとることです。今回は、花粉症・徹底攻略法を紹介します。

## 北本建設からのお知らせ

### ご自宅の改修や新築でお悩みの方がいらっしゃいましたら

### 小さな修理から大きな建物まで建物の事ならなんでもご相談ください。

耐震構造、鉄筋コンクリート構造、軽量鉄骨構造、改築や増築、屋根や外壁のメンテナンス各種リフォーム工事等、何でもおまかせ下さい。建物は、

定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事で、50年、100年と長持ち出来ます。

土地の有効活用または売買相談も喜んでお伺い致します。

もちろんお見積りは無料です。建物の事ならなんでもご相談ください。



# 暮らしの瓦版

2015  
3月号



## 花粉症を防ぐ生活習慣9ヶ条

1. 風の強い日は外出を避ける。
2. 帰宅後は洗顔やうがいをし、鼻をかみましょう。
3. 外出時には、マスク、帽子、めがねカバーやゴーグルなどを着用する（マスクは、花粉を通さない目の細かいフィルターのもの）
4. 目の細かい生地のコートなど、花粉が付着しにくい衣類を身に付ける。家に入る時、衣類の花粉を払い、花粉を家に持ち込まない。
5. 窓や戸をしっかりと閉めましょう
6. 外で干した布団や洗濯物は、取り込む前によく払う。
7. 室内をこまめに清掃する。乾拭きではなく水拭きで。
8. 1日3食、バランス良い食生活を心がける。体の中から免疫を付ける。
9. 睡眠をしっかりと取り、規則正しい生活を送る。

## 食事のPoint

炎症を緩和→**青魚**には炎症を緩和する作用のあるDHA/EPAが豊富に含まれます！

アレルギー症状→症状を引き起こす化学物質を抑えるのがビタミンC！**緑黄色野菜**が◎

免疫バランス→**ヨーグルト**食品は、腸内環境を整えて免疫のバランスを整えます。

## ちょっとした食事の改善で体も楽になりますよ♪

### 農事暦 3月

農＝苗代田の除草耕耘。水路整理。甘藍、玉葱、ほうれん草等の収穫。露地栽培のウド、アスパラガス、みつば等土寄せ。

趣＝夏咲き球根グラジオラス、アマリリス、カンナ等の定植。

一般草花の播種

花＝桜、アンズ、桃、海棠、牡丹、木蓮、フリーズア。

釣＝ヤマメ、マス、ハヤ、モロコ。海では、メバル、カサゴ、ハタ。

**一粒万倍日 2日 10日 15日 22日 27日**

（いちりゅうまんばいび）一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

### 北本建設株式会社

〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地

TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。  
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで