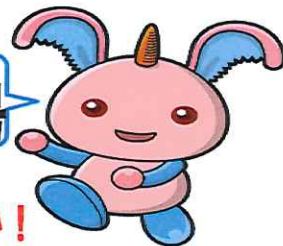


夏本番！快適に健康で過ごしましょう！

# 暮らしの瓦版

2017  
夏7・8月合併号



北本建設からのお知らせ

## 注意したい夏の過ごし方

### 暑い夏！健康に過ごす為の健康法！

体力的につらい季節というのがあります・・・危険な季節は夏です！夏は過ごし方を間違えると脱水症状が出て倒れてしまう事もあります。それほど暑くないかな？といった環境でも体温をうまく調整できずに、知らないうちに脱水状態になっていってしまう事もあります。

夏に少しの動きでフワツとしたり、目が回った事はありませんか？これは1回でもあれば、体がサインを送っていると思って下さい！

### 夏の健康法基本の5つ

#### ①程よい室温調整

過度な温度差があると逆に体温の管理に体力を使ってしまい夏バテの原因になります。5℃程度の温度差であれば適度に涼しく、体への負担も少ないでしょう。

#### ②十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠をきちんととろう！寝苦しさなどで夜間の睡眠が十分にとれない場合は、昼寝で補うことも大切です。

#### ③十分な水分補給

人間の体の50～90%は水分で出来ています。何もしなくても1日に2300mlもの水分が奪われていきます。1日コップ(200ml)7～8杯の水分を摂りましょう。

#### ④タンパク質・ビタミン中心の食事

基礎体力維持効果のあるタンパク質(肉・魚・卵豆腐などの大豆製品)や、疲労回復効果の高いビタミン中心(豚肉・レバー・うなぎ・胚芽米・豆類)がおススメ！

#### ⑤運動不足の解消

運動不足は汗腺の活動が弱く汗がでなく、体温が下がらず熱中症になりやすいです。一日1回ウォーキングなどで軽く汗をながす習慣をもちましょう。

少しの心がけで、健康に過ごせます！楽しい夏にしましょう！

### 食中毒にご注意を！

予防策をとらないと下痢・腹痛、吐気などのツライ症状になる事もあるのです！

■特に注意すべきは下記の菌

- 1.病原大腸菌 → 牛・豚・鶏、水など
- 2.サルモネラ菌 → 牛・豚・鶏、卵など
- 3.腸炎ビブリオ → 魚や貝など

■食中毒予防三原則

- 1.菌を増やすな → 冷蔵・冷凍
- 2.菌に触れるな → 清潔・清掃
- 3.滅菌を怠るな → 加熱・殺菌

### チェックPOINT

日頃の保存はキッチリ冷やして、清潔を保ち、食べるときは加熱処理をキッチリ行う。超基本事項ですが、何よりそれが一番大事です！

天気の良い日に自宅の周りを確認してみてください！  
強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？

※最近多い住宅のご相談は雪の重さで弱くなった、樋などの破損により普段は大丈夫でも、強風などで飛ばされたり、豪雨で雨漏れが発生しています。台風季節前にお家のメンテナンスを考えてみませんか？

### チェックPOINT

ひび割れなど目でみて分かる時は要注意！



屋根葺き替え



雨樋



外壁コーキング

建物はメンテナンスをする事で長持ちさせる事が出来るのです！是非ご相談下さい。

### 農事暦 7月

農＝水田の除草。干害に備え水田の注水管理。西瓜、胡瓜、茄子等の収穫、桃、葡萄、無花果等の収穫。一般果樹園の病害虫駆除。  
趣＝大輪菊定植。各種菊、葉牡丹、バラに追肥、日覆をし充分除草する  
花＝柏、ききょう、はぎ。

釣＝鮎、うなぎ。海ではイシ鯛、スズキ、シロギス、アナゴ、小あじ

**一粒万倍日** 7月5-6-9-18-21-30  
8月2-12-17-24-29

(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。

### 求人募集！

正社員募集です！！

北本建設と一緒に働いてみませんか？  
有資格者(1.2級建築士、建築施工管理技士)  
経験者大歓迎致します。詳しくはお電話下さい。

お待ちしております！

〒364-0003

北本市古市場三丁目131番地

北本建設株式会社  048-591-1234

※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