



梅雨

梅雨時期の上手な過ごし方とは？

人間の体はデリケートです。特に季節の変わり目は体に大きな影響を与えます。季節の変わり目の中でも梅雨のシーズンは、特に注意が必要な時期なのです。その理由は下記の通り色々あるのです…

- ①食あたり、食中毒がこの時期から増えてくる
- ②雨と湿気が多く、身体にストレスがかかる
- ③部屋にカビが生えやすくなる
- ④気温と湿気の状態により寝苦しくなってくる

これらの原因により、体調を崩しやすいのが梅雨の時期だと言えます！

①→食あたり・食中毒

菌が繁殖しやすい条件が揃うのが梅雨！大切なのは“食品と台所の衛生管理”です。お肉や魚、野菜などの生鮮食品をまとめて買う事は避けましょう。食中毒を起こす原因として冷蔵庫を過信し過ぎてしまいます。栄養学的にも野菜などはこまめに買う事をお勧めしたいと思います。

※冷蔵庫は入れるものを70～80%ぐらいまでで抑え、月に一回は中を拭いて、除菌する事も大事です！

“まな板”は菌の繁殖しやすい場所、塩素系漂白剤をティッシュにしみ込ませ、20分程度かぶせると良いです！

北本建設からのお知らせ

強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？

ここ数年大雨、大雪など、温暖化の影響で、災害の多い日本！強い建物、安心の出来る建物にする為に、安定したこの季節に考えてみませんか？定期的に屋根や外壁もメンテナンスをしている家、店舗、倉庫は去年の記録的な大雪でも、大型台風でも被害が無かったというお声が多かったです。しかし、今後の安心して住める住宅を考えますと雨、雪対策は勿論ですが、大切なのは普段からの、備えと、定期的なメンテナンスなのです。

※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の時は大丈夫でも、強風などで飛ばされたり、豪雨で雨漏れが発生したりしています。天気の良い日に自宅周りを確認してみてください。

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！



②→梅雨時期のストレス管理

湿気が多い時期の体調管理で最も大事なものは、爽快感だと思っています。じっとり、ねっとりという時間が長くなると気も滅入ります。また、仕事で室内の場合、クーラーの使用頻度が上がるので、クーラー病対策も必要です。そこでお薦めするのが、1日2回入浴です！朝はシャワーをあびて、就寝中の汗を落とし、お昼の肌の菌の増殖を抑える。帰宅後は半身浴やぬるめの入浴でしっかりと汗をかいて、自律神経を整える事が出来るのです。

③→カビ・ダニ対策

梅雨時期のカビ・ダニ対策が、健康管理にとっても重要だと思っております。カビ・ダニは体に最も悪い要因になります。カビが増えればダニも増えます！よって、湿気が多い部屋の除湿、カビの生えやすい所のこまめな掃除が快適な住環境を保つのです。除湿ときれいな空気が大切です。

④→梅雨時期の睡眠コントロール

日本人が快適と感じる湿度は、50～60%なのです！ずっとエアコンを使うと逆に体調を壊してしまう事になります。そこでお薦めが、下記の3つの方法です。
1) 除湿と快適温度の調節、就寝一時間前から機能させて、就寝時には消す。
2) 湿度が高く、体温がこもる、寝具は通気性が良く、涼感機能のある物を活用。
3) 照明とアロマの活用！寝る1時間ぐらい前から照明を徐々に落とす
また、お好みのアロマをお持ちの方はそれを活用するのも一つの手ですね。

農事暦 6月

農＝麦、菜種等の収穫。水田の整地。そら豆、豌豆、夏大根、若牛蒡、茄子、トマト胡瓜の収穫。病害虫の防除。
趣＝葉牡丹、釣鐘草等の播種。挿木には好期。球根類は掘上げ通風の良い処へ貯蔵。
花＝はす、なでしこ、ひる顔、夕顔、胡蝶花
釣＝鮎解禁、マス、ヘラブナ。
海では、鯛、アオギス、コチ、フッコ、イサギ。

一粒万倍日 10日 11日 22日 23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