

いよいよ冬到来！

# 暮らしの瓦版

2014  
12月号



## 冬の入浴は危険がいっぱい

寒い冬の冷えた身体でお風呂にドボン、びりびりした刺激とともにじ～んと温まっていくのが極楽気分という人は多いですね。ところがそこには大きな落とし穴があることに気付いていないと、ほんとうにそのまま極楽までサヨウナラしかねない危険が潜んでいます！

## 熱～いお湯が大問題！

夏と冬のお湯の温度を比較すると、夏が平均38℃、冬は平均42.3℃で、42℃以上の熱いお湯に入る人が6割以上です。また、入浴時間の平均は夏が20分、冬が25.7分ですから、冬は「熱いお湯に長くつかう人」が多いことがわかります。

冬は浴室が寒いだけでも身体に負担がかかるのに、浴室とお湯との温度差が大きい為、ますます負担が増える結果となっています。

夏と冬の脱衣室・浴室とお湯との温度差を比較する

夏は約13℃の温度差 冬は約32℃の温度差

夏の2.5倍もの温度差があります。

**急激な温度変化が身体に負担をかけるのです！**

## 北本建設からのお知らせ

建物の改修や建設でお悩みの方はいらっしゃいませんか？  
倉庫・工場・店舗・事務所等の新築工事はもちろんの事  
改築や増築、外壁から屋根、土木、工場設備改修と  
各種改修工事もおまかせ下さい。

**また、当社はyess建築のビルダーとなっています。**  
橋梁のシステムを活かした建物の建築となるので  
同柱無しで60mの大スパンを実現できます。

**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により50年・・・100年と長持ちさせる事ができます。是非ご相談下さいませ

## 浴室の寒さ解消の為には・・・

湯温は低めに(41℃以下)、居室と浴室および浴室とお湯の温度差を少なくすることが必要です。浴室を暖める必要があります。浴室の寒さ解消のためには、大半の人が入浴前にお湯を流す、浴槽のフタをとって湯気を立てる、浴室の床にマット・すのこ等を敷くなどの対策が多いです。

**急激な温度変化が身体に衝撃となり、血圧の急変動脈拍数の急増などの症状を引き起こします。高齢者や高血圧の人は、心筋梗塞や脳血管障害などになり、命取りになりかねません！**  
**※忘年会や飲み会も増えて酔った勢いでお風呂に入っても危険です**

## 入浴には沢山のいい点があります♪

1. 身体の清潔を保つ
2. 血行欲心
3. 心身の癒し・リラックス効果
4. 身体異常の早期発見など

**これから冬も本番！安全で良い入浴をお楽しみ下さい♪**

## 農事暦 12月

農＝米の調製及び産米検査。防寒設備の準備。  
葱類は藁で覆い、菜類は本畑へ定植、柑橘類の収穫。  
果樹園の落葉焼却。

趣＝全般に寒害予防の手入れ設備を整える。ガーベラ・バラ等に施肥

花＝えぞまつ、びわ、えんこうすぎ。

釣＝寒ブナ、ハヤ、モロコ。海では寒鯛、ボラ、カレイ、ブリ、ムツ、スマイカ。

**一粒万倍日 4日5日7日18日19日30日31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。  
そのため賭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

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