

まもなく冬本番！

# 暮らしの瓦版

2014  
11月号



## 風邪予防！

### 風邪の予防

風邪は、せきやくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつる為、丁寧なうがい、石鹸を使っての手洗いが効果的！特にうがいは、ウイルスに荒らされた粘膜に、さらに細菌がとりつく「2次感染」を防ぐ為、重症化予防としての意味もあります。また、鼻や口を覆って接触を避ける意味で、マスクは、感染を予防する一定の効果があります。

### インフルエンザの予防

インフルエンザはウイルスがいる空気を吸い込むだけでもうつるため、効果は限定されますが、帰宅後すぐの手洗いは大切です。うがいも欠かせません。マスクは、ウイルスが織り目を楽に通過してしまうので、大きな効果は期待出来ませんがかかった人がほかの人にうつすことはある程度避けられますし、冷たく乾燥した空気から、のどや鼻の粘膜を守るのには役立ちます。

## 北本建設からのお知らせ

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、何でもご相談下さい。

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。

今後の事を考えますと雪対策は勿論ですが、大切なのは普段からの備えなのです！

定期的に、屋根や外壁も、メンテナンスをしている建物は今年2月の大雪でも被害が無かったと嬉しいお声を頂きました。



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？是非ご相談下さいませ。

### 11月中旬～12月上旬までに是非！ インフルエンザの予防接種

流行タイプの予想はここ10年では当たっています！  
つまり、作られているワクチンも有効という事なのです。  
しかも、その効果は大きく、約8割ともいわれているのです！

### 免疫力を高めよう！

#### 十分な睡眠

「十分な睡眠」をとる事は、一番の決め手です！  
睡眠は、最大の免疫治療薬なのです。

#### 湿度・温度コントロール

湿度が50%以上で、ウイルスは約3%の生存率に！  
できれば加湿器を併用し、60～80%にしましょう。

#### 手洗いとうがい

基本中の基本「手洗い」と「うがい」

**1回目はクチュクチュペッ**  
**2回目、3回目はガラガラペッ**

軽い有酸素運動は血行が良くなります。

#### 冬も有酸素運動

過剰な暖房に頼らず身体を暖める能力を付けます！

## 農事暦 11月

農＝稲刈り終わり、乾燥調製し、水田は麦作の準備。大麦、そら豆の播種。大根、カブ、人参、牛蒡、セロリ、パセリ等の収穫

趣＝牡丹、水仙、宿根草類、蔓バラ等の定植。

球根類は掘取って腐らぬように貯蔵する。

花＝つるもどき、にしきぎ、みむらさき

釣＝落ブナ、ワカサギ、モロコ、タナゴ。海は、ハゼ、ボラ、ふぐ、アマダイ。

**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

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