

寒い寒い冬がやってきます

暮しの瓦版



冬の到来!

※なぜ、平年並みでも寒く感じる?この冬

2017-2018年の冬はそこまで寒くなく、平年並みか高めと今は予想されています。2016-2017年冬が暖冬だったため、平年並みであっても今年の冬は寒いと感じる人が増えそうです。降雪量に関しては、北日本の日本海側で平年並みか少ない見込みで、西日本の日本海側は平年並みか多い見込みになるようです。

暖冬になりそうな気配で、寒さが苦手な方にとっては朗報になるかもしれません! 平年並みって? 昨年とどう違う? と思う方もいると思いますが、昨年は暖冬でした。なので平年並みなら、昨年よりずっと寒く感じるでしょう。気温は1℃以上低く平年6.1℃降雪10cm、昨年7.5℃降雪6cmなので、冬らしい冬になりそうです。

※冬の注意事項について

インフルエンザ 直径約1万分の1mmという小さなウイルスに感染する事で発症します。ヒトが感染するインフルエンザにはA型、B型、C型の3つの種類があり、中でもA型はB型と比べると感染力が強く、先行して大きな流行になるのが特徴です。主に流行を起こすのはA型とB型の2種類。毎年流行するインフルエンザA型なぜ? その理由は抗原(ウイルス)が少しずつ変化する為です。予防接種は流行する1ヶ月前には接種する事が良いので11月~12月中旬までに済ませることが大切です!

ヒートショック 家庭内死亡原因の約4分の1を占める入浴中の事故! 入浴前にコップ1杯の水を飲む、脱衣所に暖房器具を設置、お湯は(38℃~40℃が目安)沸かす時に浴室全体を温めるのが良いです。飲酒後の入浴は厳禁です。

火災 全国での火災発生件数は、約3万6,300件(平成28年)です。気温が低くなると暖房器具を使う機会も増え、また空気も乾燥するので注意です! 乾燥状態というのは湿度30%くらいなのだが、湿度60%くらいの時と比較すると、火の回りが約3倍速いのです。

未然に防ぐ事ができる火事対策は、電気製品です。乾燥とホコリでも火災の原因になるのです!

寒い冬を暖かく過ごすための対策

- ①首、ウエスト、足首、そして手首これらの部分を冷やさなければ、体は冷えないのです! 身体先端部分をしっかりと温めるのが有効です。
- ②身体を温める食べ物といわれるものが根菜です。ごぼう、カボチャ、人参、蓮根、蕪などです。しょうがを使い心からポカポカになりましょう!
- ③冷え性対策にうってつけの「ストレッチ」冷え性解消ストレッチの基本まずは足首回してみましょ! 空き時間を利用して血行促進です。

POINT

※便利で温かなカイロ

効果的に身体が温まる最適なホッカイロを貼る場所を教えます!
腰→身体の中央で、身体を支えます。ここを冷やすとケガや身体中の循環が悪くなります。ここにしっかり貼ると、手足の先までぬくもります。

肩→手が冷える、首がこる人はここ肩がおススメ! 目の疲れにも以外と効きます。
足裏→ツボが集中しているので効果絶大! 揉むタイプはNG。履くタイプを利用する。
肝臓→貼る場所として意外に有効なのが、右胸の裏側です代謝機能がアップする!
おへそ5cm下→5cm下が冷えてる方は便秘の可能性が高いです! 貼るだけで快便

注意! カイロは使い方1つで便利で温かいです!
間違えても、直接貼らないよう気をつけて下さいね!

北本建設からのお知らせ

北本建設に建物の事なら何でもご相談ください。今後の事を考えますと大切なのは普段からのメンテナンスだと思います! 実績ある技術と、50年の信頼の北本建設にお任せ下さい!

屋根改修



外壁改修



内装改修



各種住宅リフォーム工事もおまかせ下さい、ご連絡お待ちしております。

一粒万倍日 11月3日6日7日18日19日30日
12月1日14日15日26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。

〒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。

喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで