



## 梅雨

### 梅雨時の注意！健康で梅雨を乗り切ろう！

梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？風邪、頭痛、腹痛、目まい、倦怠感、体の冷え、肩こりや腰痛など、いかがでしょうか。実は、梅雨はとって体調を崩しやすい気候になっているのです。普段の生活の中で気を付けておかないと、梅雨の間ずっと体調不良に悩まされる日が続いてしまうかもしれません！

### どうなる？2018年 梅雨のお天気傾向

東日本は6月5～12日頃、北日本は12～14日頃に梅雨入りすると予想されています。梅雨明けは例年7月21日前後となっています。総雨量は平年よりやや多め。6月後半から7月上旬は大雨災害にも注意が必要と予想されています。

### 梅雨時期に起こり得る体調不良とは？

湿度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。仕事で室内の場合クーラー病対策も必要です。温度差で「冷え」や「肩こり」の症状や、風邪をひきやすくなったりします。

### 予防対策1・栄養摂取で免疫アップ！

※**ビタミンB群** 「ビタミンB1」は糖質を分解してエネルギーに変えるので『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』と呼ばれる疲労やストレスに絶大な効果を発揮、玄米・発芽米・全粒粉パン・豚肉・紅鮭などおススメです！

※**体を温める** 体を温める食材は、色が「赤・黒・オレンジ」のものが多くです。ごぼう・人参・レンコン・根菜・卵・赤身肉・チーズ・魚介類です。

※**たんぱく質** たんぱく質の不足は免疫力を低下、暑さで体力を消耗し内臓も弱りがちなので、消化吸収力に優れたお魚を中心に接種しよう！

### 予防対策2・快適睡眠で睡眠コントロールアップ！

快眠に最適とされる環境は「**気温26度以下**」「**湿度50～60%**」。梅雨の時期特有の寝苦しさは夏の暑さと、ゆうに80%を超える湿度の高さが関係しています。ここでは、エアコンの活用をしましょう！**冷房で室温を26度前後に保つ**と寝やすくなります。タイマー機能を使って可動時間を調節することも大切です。

**湿度が高いと、ダニやカビが発生し、寝つきが悪くなる等睡眠の質を下げ原因となります！**

### POINT ※生活習慣を整える努力

食事、睡眠、運動。普段の生活習慣の意識が梅雨時の体調を大きく左右します。体に余分な水分の溜まりやすい梅雨の時期は、適切な運動を行う事が大切です。**おすすめは、ストレッチと筋トレ**です。1日10分からでもいいのでも良いのです！運動のタイミングは、体の温まった入浴後が最も効果的と言われています。

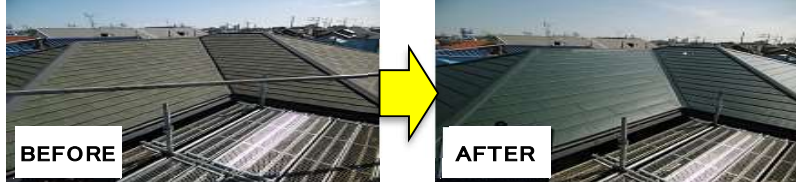
「ビタミンB1」は糖質を分解してエネルギーに変えるので『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』と呼ばれる疲労やストレスに絶大な効果

## 北本建設からのお知らせ

**建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスで50年、100年と長持ちさせる事が出来るのです！**

### 屋根カバー工法

これから梅雨の時期です。気になるしみなど部屋にありませんか？雨漏れは家を傷ませる原因です！



### yess建築



完成しました新築倉庫

北本建設はyessを推します！yess建築の魅力お伝え致します！低価格、短工期、高品質！意匠性に優れフレキシブルな、目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です。当社で建てさせて頂きました倉庫です。

一度見てみませんか？ご案内致します！

**実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい！**  
住宅・店舗・倉庫建物の事なら北本建設にお任せ下さい！先ずはご相談を！

## 農事暦

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。

**6月** 4日 5日 6日 7日 18日 19日 30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 ☎ 048-591-1234

担当者 薩美・太田まで

住宅・店舗・倉庫建物の事なら北本建設にお任せ下さい！先ずはご相談を！