

暮らしの瓦版

2020
7月号



梅雨

梅雨時期の上手な過ごし方、健康の維持

梅雨の時期に、色々な体調不良で悩まれる事はありませんか？風邪、頭痛、腹痛や目まい、倦怠感、体の冷え、肩こりや腰痛など、大丈夫ですか？実は、梅雨はとっても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！

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。

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。

※冷蔵庫は入れる物は70～80%に抑え、月1回は除菌しましょう！まな板は菌の大好物です！

②雨と湿気からの、身体へのストレス

湿気が多い時期の体調管理で大事なものは、爽快感だと思っています。じっとり、不快な時間が長く、気も滅入ります。エアコン使用頻度が増え、クーラー病対策も必要です。

※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清潔を維持です！

③カビ・ダニ対策

カビの予防はこれしかない！換気と除湿！天気の良い日は、出来るだけ窓を沢山開け風を通しましょう。カビの発生とダニの活動期の条件はよく似てる！ダニは気温20度以上湿度60%以上が整えば異常に繁殖します。畳の上に絨緞やマットは避けましょう。

※起床後の寝具は、1～2時間そのままにして粗熱がさめてから収納しないと、カビもダニも大量発生する事があります！

④梅雨時期の睡眠コントロール

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。エアコンの活用をしよう。冷房で室温を26度前後に保つと寝やすく、可動時間を調節する事も大切です。

色々な事に注意をして、安全で快適な過ごしやすい環境を維持しましょう♪

嫌な臭い部屋干し

ふわふわに乾いたタオルは気持ち良いものですが「洗濯物特有の臭いがした」という経験のある人も多いのでは。ここでは、その原因と対策を解説します。しつこいタオルの臭いに効く、タオルの臭いを取る方法をお伝えいたします。

ふわふわに乾いたタオルは、思わず頬ずりしたくなるほど気持ち良いものです。しかし「いざ使おうとすると、タオルから洗濯物特有の臭いがした」「乾いている時は気にならなくても、濡れると臭いが気になる」など、この時期は特に気になるものです！

雑菌やカビが増える「5条件」があるのです！

- ①栄養→タオルは綿で植物繊維の為、綿自体が菌増殖の栄養です。こまめに洗うことを心掛けましょう。
- ②温度→菌の快適な温度は人間と同じ。低温・高温では活動できません。高温の湯に浸すのが効果的。
- ③湿度菌は水分がないと増殖しにくいので、脱水を強めにかけ、できるだけ早く乾かすようにしましょう
- ④無風状態→風があると乾燥し、菌が飛び、増殖しにくいです。風通しのよい場所に干しましょう。
- ⑤時間→菌の増殖には少し時間が必要。その間に乾燥すれば増殖はしない。早く乾かす事が大切です。

臭いの元は雑菌やカビなのです。雑菌やカビは生き物なので、増殖するには条件を減らすのです！

POINT ついてしまった臭いの殺菌処理

重曹を使う→軽い臭いはティースプーン5杯ほどの量で取れる。普段から臭いの予防にしたい方は、洗濯の際にティースプーン3杯ほどを日常的に投入でOK。熱湯消毒→75度程度の湯を湯船などに張り、タオルを入れておくと10分ほどで効果が出ます。熱湯消毒したタオルは洗濯機に入れ、普通の洗剤でしっかり洗濯。漂白剤で落とす→タオルの雑菌の多くは酸性のため、アルカリ性の洗剤だと効率よく除菌が可能です。40度以上にタオルを浸け、1～2時間で除菌できます。

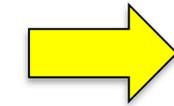
臭い予防には!洗濯槽を掃除、除菌。タオルを濡れたままカゴなどに入れない。これだけでも違いがでます。

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



気になるシミなど部屋にありませんか？雨漏れは家を傷ませる原因なのです！

7月一粒万倍日 1.2.14.17.26.29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

50年の信頼と実績の北本建設にお任せください！

担当者 薩美・太田まで