

暮らしの瓦版

2021
3月号



マスコットキャラクターさくら

花粉の季節

特に今年の花粉症は早めに予防しよう!

そろそろ気になるのが花粉の飛散です。今年はコロナの影響で咳やくしゃみをすると、今まで以上に周りの人が気になります。マスクをしている為、例年よりインフルエンザも減少ですが、花粉症はどうなのでしょう？コロナ禍の今、部屋の換気はどうすれば良いか？など、お伝えしたいと思います。飛散のピークは3月上旬から中旬まで続きます。飛散量は例年比少ない60%、前シーズン比多い180%ぐらいと予報が出ています。昨年は、そんなにつらく感じなかった方も、前シーズンの180%と聞きますと、既にきつい、辛いと感じてしまうのではないのでしょうか。

そこで花粉からも、コロナからも出来るだけ身を守りながら生活する為に、どうすれば良いのかを簡単にまとめてみました。

※生活習慣を見直そう

規則正しい生活を送る事が大切です。花粉症の症状を悪化させない為にも、正常な免疫機能を保ち、睡眠をとり1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。肉中心の食事を見直しましょう。高タンパクの肉や卵を食べ過ぎて分解が不十分なまま吸収されると、体は異物とみなして抗体が増え、アレルギー症状を引き起こします。たばこの煙に含まれる有害物質は、鼻の粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させます。アルコールや刺激物も控えましょう。

※コロナ禍での花粉症対策

通常この時期は花粉症の予防ですが、今年はコロナ対策も含めて、帰宅時は玄関で上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いやうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。外に干した洗濯物や布団は、よくはたいて取り込む。部屋は掃除機をしっかりとかけ、除菌清掃をしましょう。空気清浄機を利用すると、より効果的です。

※コロナと花粉症 どう見分ける？

コロナの主な症状は発熱・咳・けん怠感で、花粉症の主な症状は鼻水・くしゃみ・鼻づまりです。見分け方のポイントは「かゆみがあるかどうか」という事です。目や鼻がかゆい、というのは花粉症のわかりやすい特徴です。また「鼻詰まりがない」のにおいを感じない場合は新型コロナの可能性があるという事です。一方で、「鼻詰まり」の影響でにおいを感じにくいのであれば、花粉症の疑いがあるということです。

コロナにも花粉にも負けなように、日々の積み重ねですね!

震災への備え

震災、いざという時の準備はしていますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

家具の置き方、工夫していますか？

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えましょう。

- 飲料水 3日分(1人1日3Lが目安)※大規模災害発生時は「1週間分」
- 非常食 3日分の食料として、ご飯、ビスケット、チョコ、乾パンなど
- トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

**おススメ!今保存用のビスケットやカレーの賞味期限が5年と長い商品も販売されています!
そして一番は過去の震災を忘れない事が大切なのです!**

北本建設からのお知らせ

自宅にいる事の多い今だから、家をメンテナンスしてみませんか?住みやすい家に!



小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください。過ごしやすく住みやすい住宅を考えてみませんか?ご相談にのります!天気の良い日に自宅を一度チェックして、気になる場所があれば是非、北本建設にご相談下さい!

特に使用してないお家がある方はご連絡下さい!今のままでいいですか?考えてみましょう!
住まない家、空気をながさない家はすぐに古びてしまいます。危険な建物にならないように考えてみましょう。

求人募集! 北本建設と一緒に働いてみませんか?

一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています!
詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております!

北本建設株式会社 ☎048-591-1234

担当者 太田まで