

寒さに負けない体にしよう！

暮らしの瓦版

2015
11月号



冬の健康管理について

いよいよ寒い季節がやって来ます！今年も新型の胃腸炎も流行の予報が出ています。日頃から、健康維持の為に少し気に留めて頂けたらと思います、今回は冬の健康について注意したいポイントの特集します。11月まだ早いと思わずに早めの対策を取りましょう！

①感染症

冬といえば、感染症！特にインフルエンザです！

※インフルエンザの特徴

インフルエンザウイルスは、低温(気温15度～18度)・乾燥(湿度40%以下)の環境を好みます。そのため、毎年12月～3月にかけて流行しています。

◎POINT！インフルエンザワクチンについて

個人差はありますが、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間効果が持続するとされています。12月までに接種するとよいでしょう。なので、11月に摂取すれば流行している12月～3月に安心です！

②感染性胃腸炎

今年は新型が流行すると言われていています！

※ノロウイルスの特徴

強い感染力を持ちます。人間の身体に入ると下痢やおう吐、発熱などを起こし、通常は1～2日程度で治る。小さな子どもやお年寄りには、下痢やおう吐で脱水症状を起こしたり、おう吐物をのどに詰まらせたりする危険がある。

◎予防の為に大切な3つについて

・石けんで手をよく洗いましょう！

外から帰った時、トイレの後、お料理の前、食事の前には、必ず石けんでよく手を洗うこと！ウイルスは石けんによる手洗いで落とせます。

・感染した人の便やおう吐物には触れないようにしましょう！

ウイルスはごくわずかな量でも、手などを介して感染してしまう可能性があります。直接触れないよう、使い捨て手袋やティッシュペーパーなどを使って処分しましょう。

・カキなど二枚貝はよく加熱しましょう！

2枚貝はノロウイルスの汚染がある為、十分に加熱しましょう。調理器具も清潔に！

10月現在で、大きな流行となった2006年に次いで過去

10年で2番目の患者数の多さです。今から注意が必要です！

◎ちょっとした心構えで風邪予防

冬の風邪のウイルスのほとんどは乾燥好き！

湿度が高いと感染力を失います。家族の誰かが風邪を引いたら、適度な湿気を保って感染を防ぎましょう！空気の乾燥で、鼻やのど、気管支の粘膜も乾燥します。それにより、粘膜が炎症を起こしやすくなり、病原菌から体を守る防御機能が低下します。そのため、冬は風邪をひきやすくなるのです！

・加湿器を利用し、部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。

・マスクをすると、のどの保湿に効果的です。

家にある食べ物で手軽に風邪の予防養生

1日1個のりんご、または1～2個のみかん、1～2個の梅干し、を摂取することをお勧めします。

・りんごの食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌の活動を抑え、腸内環境を整えます

・みかんは、ビタミンCが多く含まれ、ストレスを緩和し、新陳代謝を促進し疲労回復します。

・梅干しは、クエン酸が、体内の疲労物質を分散し、血流を良くし、体の抵抗力を高めます

北本建設からのお知らせ

ご自宅のリホームなど、お悩みの方がいらっしゃいましたら小さな修理から、改修、増築、新築まで建物の事なら何でも北本建設にご相談下さい。土地活用も是非ご相談ください！

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 2日 5日 17日 18日 29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

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