

いよいよ春がやってきます♪

暮らしの瓦版

2016
3月号



春の花粉症

花粉症は抗体が一定以上できてしまうと発症します！

花粉症はよく、コップと水の関係で例えられます。水が、足されている段階では何ともないのに、最後の1滴が足されたと同時にコップから水があふれ出て、花粉症を発症してしまうのです。この対策としては、まずコップの水を溢れさせないようにする事、溢れてしまった後は少しでも快適な生活が送れるよう、マメな対策をとることです。

2016年関東地方の花粉予報！

花粉の飛散開始時期・・・2月中旬頃

花粉の飛散ピーク時時期・・・3月上旬から4月中旬頃

花粉の飛散開始時期は、例年よりもやや早め、飛散量は例年並みの見込みです。既に花粉症の方は、医師に処方してもらっている薬を、花粉症シーズン前の2週間くらい前から服用する事で、症状をかなり軽減する事が出来ると言われています。

◎花粉は1日の平均気温が7~8℃、または日中の気温が10℃を超える頃に飛びはじめます。

北本建設からのお知らせ

**ご自宅の改修や新築でお悩みの方がいらっしゃいましたら
小さな修理から大きな建物まで建物の事ならなんでもご相談ください。**



トイレに手すりや暖房、浴室に乾燥機能、滑りにくいフローリングなどお客様の要望に、北本建設はお応え致します！ご相談下さい。
建物は、定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事により50年、100年と長持ちさせる事ができます。

予防方法のPoint

花粉量が、増えるとそれに比例して、症状が重くなり、長引く事もあります。症状が出る前に早めの治療や、予防対策が必要です。

- 体力をつける。適度な運動と十分な睡眠、栄養。
- 刺激のある飲食物。タバコ、酒、刺激の強い香辛料は抵抗力を弱めます。
- マスク、眼鏡、帽子などを着用する。室内に入る時は外で花粉をはらう。
- 良く晴れた、強風の日は外出を控え、布団は干さない。
- 花粉を家の中に入れない。窓は最上限しかあけない。
- 掃除は午前中に行う(午前中は花粉飛散が少ない為。)

食事のPoint

レンコンです！3ヶ月で81%に花粉症の症状緩和が認められたという結果です。レンコンには、抗アレルギー作用や鼻の粘膜を覆ってくれる効果があります。ヨーグルトは一日200ml以上を1年間摂取で、3割の人の症状が軽くなったという実験結果も報告されてます。

※花粉症の予防と対策に最も効果的なNO.1は、基本中の基本マスクの着用です！

農事暦 3月

農＝苗代田の除草耕耘。水路整理。甘藍、玉葱、ほうれん草等の収穫。露地栽培のウド、アスパラガス、みつば等土寄せ。
趣＝夏咲き球根グラジオラス、アマリリス、カンナ等の定植。
一般草花の播種
花＝桜、アンズ、桃、海棠、牡丹、木蓮、フリーズア。
釣＝ヤマメ、マス、ハヤ、モロコ。海では、メバル、カサゴ、ハタ。

一粒万倍日 1日 9日 16日 21日 28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

〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地

TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

土地の有効活用または売買相談も喜んでお伺い致します。

もちろんお見積りは無料です。建物の事ならなんでもご相談ください。 担当者 薩美・太田