

暮らしの瓦版

2019
6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。
※冷蔵庫に入れる物は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

カビの予防と手当これしかない！換気と除菌！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。畳の上に絨毯やマット避けましょう。
※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

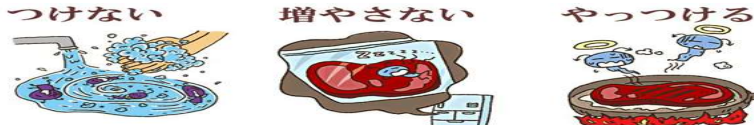
快眠に最適とされる環境は「気温26度以下」「湿度50～60%」。梅雨の時期特有の寝苦しさは夏の暑さと、ゆうに80%を超える湿度の高さが関係しています。エアコンの活用をしよう。冷房で室温を26度前後に保つと寝やすく、可動時間を調節する事も大切です。色々な事に注意をして、安全で快適な過ごしやすい環境を維持しましょう♪

Point

皆で実践！

食中毒予防三原則！

食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの事が原則となります。



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！
各種住宅リフォーム工事もおまかせ下さい、ご連絡お待ちしております

yess建築

新築の工場が完成致しました！

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！



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！

6月一粒万倍日 13日14日25日26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

令和元年の関東の梅雨入り時期は6月1日頃から6月16日頃の間くらいになりそうです
関東の梅雨は長期化傾向で、梅雨明けは、7月10日頃から7月24日頃になりそうです。