



## 秋から冬への天気と健康

### 今年冬は寒い予報!冬支度は早めに済ませましょう!

11月は霜月と呼ばれるように、各地で霜が降りる寒さとなる日があります。特に穏やかに晴れ放射冷却で冷え込んだ早朝、足元付近は一層冷え込み、通常の気温よりも2~3度低くなり氷点下となることがあります。木枯らし1号を発表しているのは関東地方と関西地方とのみですが、昨年は関東地方が11月9日、近畿地方で10月29日に吹いています。木枯らし1号の便りが届いた後は、本格的な寒さの始まりです。冬仕度がまだの方は、早めに行いましょう。特に今年は、10月まで高温傾向だけに、11月から12月にかけて、短い期間に季節が一気に進みそうです。

この急な寒さの原因の一つと考えられるのが「ラニーニャ現象」です。実は、気象庁は、この冬にかけて、ラニーニャ現象が続く可能性が高いと予想しているのです。2017年秋~18年春以来ラニーニャ現象が発生すると「寒さが厳しい冬」となりますが、今シーズンの冬の傾向はというと、平均気温は平年並み、降水量も平年並みとなる見込みです。しかし、昨年も暖かな冬だったので冬らしい冬でも寒さが身にしみるかもしれません。健康にも注意が必要です。

### 目前の健康を考えると、必要な要素は次の3点にまとめられます!

#### 1)感染症の予防 2)環境の調整 3)食事と運動

それぞれ、言われてみれば「ああ、そうだよな! そうなんだよ! 」と思えることばかりです。とくに、気候として「低温、乾燥」に傾く冬期は、ウイルス性の風邪様疾患が増え、体調を崩しがちです。逆に言えば、この3点に絞ってポイントを押さえれば、健やかな状態に近づけることでしょう!

**感染症の予防**→手洗い、マスクは皆さんコロナの影響から、習慣がついてる方が多いかと思えます。では他何を?と思う方も多いかと思えます。意外と出来ていない対策では、複数の家族で暮らす家庭ではタオルの共用を控えたり、手のひらや顔、口といった部分が触れるもの全般に、触らないようにすることも大切です! 出先の公衆トイレ等では、手洗い後の「ジェットタオル」の使用は控えたほうが無難です。他の人の手洗い後の水がエアロゾル化したものを吸い込んでしまわないよう、できるだけ「マスク」を着用してトイレを使用するのも感染予防です。

**環境の調整**→部屋の中の気温は20度前後、湿度は50~60%を目安に保温加湿をするようにしましょう。過度に温めてものぼせてしまいますし、カビやダニの繁殖リスクが高まりますので加減が大事です。

**食事と運動**→最も難しいのはこの要素ではないでしょうか。単純に「食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、身体を動かすようにする」などというスローガンも、行うのは言うほど簡単なことではありません。そこで慣れないことを新しく「やる」より、いくつか「やらない」ことを決めてみるという、いささかでも消極的な「食事、運動」のご提案です。例えば、20時以降は食事をしない、1時間以上同じ姿勢でない、空きっ腹にお酒を飲まないなどちょっとした決め事なのです。

**インフルとコロナの感染経路は同じです。感染者との近距離での会話やくしゃみ・咳による感染やウイルスを触ったその手で、口や鼻などを触る事での感染が多いのです。**

## 北本建設からのお知らせ

yess建築は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です  
**倉庫・工場建築をローコストで検討中の企業様にご案内です。**  
**低価格、短工事、高品質の三拍子が揃った倉庫工場を当社は提供できます。**



### 当社ビルダーです、当社の施工させて頂きました建物も見学出来ます!

倉庫工場建築をお考え経営者様へ、北本建設の無柱大空間工法をお勧めいたします!  
自社開発した構造解析ソフト(Scapy3D)でフレーム断面を算出。超高層ビルや橋梁で用いる高張力材を採用する事で、最大無柱スパン60m、中間柱有り最大120mの大空間を実現しました。最小限に抑えたことで工事のスピードアップと同時に確かな施工精度向上も実現しました。

北本建設の無柱大空間工法をご覧ください。建築コスト3割削減、在来よりも工期約20%短縮可能なyess建築の魅力を、お伝え致します!

### 一度見てみませんか?ご案内致します!善さを是非ご覧下さいませ。

#### 求人募集! 北本建設と一緒に働いてみませんか?

有資格者(1・2級建築士、建築施工管理)経験者大歓迎致します。

※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!  
改修工事、倉庫や工場や住宅、官公庁などの現場が多いです。

#### 詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております!

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地  
**北本建設株式会社** ☎048-591-1234  
実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい

担当者 太田まで